RETIRO DE SHAMATHA (Agosto, 2014)

Día 1. Sesión 1

RESUMEN

-Concentrarse en la R y si la mente se dispersa recurrir al conteo. Maneras de contar.

-Prestar At a la R en todo el cuerpo.

-Postura estable y cómoda con la columna vertebral recta, pero relajada, si no lo está, la mente tenderá al letargo.

-El primer objetivo en Samatha es aprender a concentrar la mente y estar relajados al mismo tiempo.

-La lengua, al igual que en el Chikun, está tocando el paladar y regula el lado izquierdo y derecho para ponerlos en armonía. Las manos apoyan la postura

Esta técnica de meditación, shamatha, será explicada luego del desayuno. Y seguiremos con la explicación de ella en los siguientes días, así que ahora simplemente relájense, presten atención a la respiración, inhalando y exhalando. Solo estén conscientes de la respiración, no permita que su mente se disperse a algún otro lugar. Si la mente se dispersa a otro lugar, ustedes simplemente cuenten las respiraciones.

La forma más sencilla de contar es en la inhalación 1, la exhalación 2. No cuente más de diez. Si ustedes cuentan más de diez, entonces empezarán a prestar más atención al conteo que a la respiración. Recuerden que ustedes están contando solo para ser uno con la respiración. Si ustedes pueden hacerlo, no necesitan contar.

Tampoco deben contar menos de cinco; si cuentan menos de cinco, el resultado será que se sentirán coaccionados o incómodos. Así que si cuentan hasta ocho, recuerden el octúple noble sendero o pueden contar hasta siete, recordando las siete causas de la iluminación. Como fuera que cuenten, recuerden no contar más de diez ni menos de cinco.

Ahora, solo presten atención a la respiración en todo el cuerpo y relájense para el inicio de la meditación. En la mañana o en la tarde, hablaremos sobre la postura, que es también muy importante.

Por ahora, solo recuerden que la columna debe estar recta, si no lo está, la mente tendrá la tendencia al letargo. Lo más importante es que la postura debe ser estable y cómoda, de modo que solo intenten ser naturales; esto, es lo mejor. No intenten estar demasiado rígidos manteniendo la columna recta.

El objetivo, el primer paso en la condición Samatha, es aprender a concentrar la mente y estar relajados al mismo tiempo. Mientras más meditación realice, más fácil le será. Al principio, ustedes encontrarán que debido a los hábitos previos, cuando nos concentramos, nos ponemos tensos y eso no es bueno; así que su

atención debe estar en la respiración. Ustedes se concentran en la respiración y se relajan al mismo tiempo.

La lengua, al igual que en el Chikun, está tocando el paladar y regula el lado izquierdo y derecho para ponerlos en armonía. La función de las manos es mantener el equilibrio del cuerpo, así que pongan sus manos en forma tal que sostengan la postura recta. Recuerden que la postura recta también debe estar relajada.

Si pueden hacerlo, están listos para una buena meditación así que vamos a hacerlo y luego continuaremos con más luego del desayuno en la siguiente sesión.

Día 1. Sesión 2

RESUMEN

-Meditación Anapanasati: centro de la liberación completa.

-Se explica en 16 ejercicios.

Los primeros 4 ejercicios se relacionan con mindfulness en el cuerpo (la meditación Samatha está incluida, de hecho, en el mindfulness del cuerpo.

-Todo son manifestaciones o creaciones de la mente.

-¿Cómo sabemos que estamos inmersos en la práctica del mindfulness 'sati'? y que recordamos 'smirti'

-Las tradiciones del Norte (Mahayana) y las tradiciones del Sur (Theravada).

-Cuando el objeto no está claramente articulado, o interpretado en la on , tenemos 'mente de mono'.

-Cuando el objeto está claramente articulado o interpretado en la mente ¿Cuál es nuestra condición?: la claridad de la mente.

--La atención al cuerpo se explica en la tradición budista Theravada mediante ocho pasos y cuatro ejercicios.

- De los ochos pasos cuatro se relacionan con el shamata y los otros cuatro con el vippasana.
- Y los cuatro ejercicios puedan aplicarse a ambos, samatha y vippasana.

Cuando tengamos éxito en este proceso, lo que realmente queda en Shamata es solo la imagen mental de la inhalación y exhalación. La verdadera inhalación y exhalación, eventualmente desaparecerá.

-De acuerdo a los comentarios chinos, si nuestra respiración se adapta a la meditación, pasará por cuatro etapas o estados diferentes: a) la R que se escucha, b) la que tiene obstáculos en su recorrido en el cuerpo, c) la burda y larga, y d) la R fina y sutil (prasati).

-De la sensación de empuje en la I/E (conciencia corporal) a la IM de la I/E (conciencia mental).

-Pasos o etapas en la atención a la R (en esta sesión solo se habla de las 4 primeras)

Comenzaré, como siempre, con la veneración del Tripanya.

La meditación que aprenderemos durante este retiro se llama Anapanasati. Anapanasati, como expliqué ayer, es, en la tradición budista, el centro de la liberación completa. *Esta liberación completa se explica en la tradición tanto del norte como del sur, en términos de 16 ejercicios*.

Los primeros cuatro ejercicios se relacionan con mindfulness en el cuerpo. La meditación Samatha está incluida, de hecho, en el mindfulness del cuerpo. La razón cuando meditan en la respiración es, en realidad, contemplar el cuerpo.

La razón de ser del Anapana significa inhalación y exhalación. El sinónimo de Anapana es el elemento viento, el vallu jatu; otro sinónimo es el llamado Kaya somescara que es la formación del cuerpo, las formaciones del cuerpo.

Así que este elemento viento y las formaciones del cuerpo pertenecen al cuerpo y están vinculados con el cuerpo, siendo inseparables de este karmayakaya, el cuerpo creado por el karma.

Este cuerpo creado por el karma es mantenido y puede moverse precisamente por el elemento viento. Sin el elemento viento, no podemos mantener nuestro cuerpo en posición y no podemos movernos.

Pero, esta inhalación y exhalación, relacionadas con el elemento viento y la formación del cuerpo, es inseparable de la mente; así que, en realidad, la inhalación y exhalación, en la filosofía budista es llamada la manifestación, la materialidad o corporalidad que es creada por la mente.

Otra formación o manifestación de la mente a través del cuerpo son nuestros movimientos corporales. Nuestra posición corporal es también la manifestación de la mente a través del cuerpo; esa es la razón por la cual, cuando ustedes entrenan en meditación, la inhalación y exhalación, si entienden bien esta meditación, pueden luego corregir la postura de su cuerpo y hacerla más estable y cómoda.

Por ejemplo, en el AnapanaSunyuta, en el agamas, se dice que el Buda pide a los monjes ver al monje Majakapina; y, cuando los monjes ven a Majakapìna, el Buda pregunta en qué está él meditando y el monje dice ‘nuestro conocimiento depende de nuestro profesor’. El Buda dice que él está meditando en el Anapanasati, porque está en una posición perfecta de su cuerpo.

Así que cuando hemos dominado esta meditación, en realidad, significa que hemos logrado el dominio del cuerpo y la mente. Esta tradición es enfatizada especialmente en el budismo del norte. En la tradición sureña del budismo (la Theravada), la meditación de la Anapana es enseñada especialmente de acuerdo al Satipattanasutra que es la entrada al mindfulness del cuerpo y a la práctica de los dianas o jhanas).

Así que a esta meditación se le llama Anapanasati, que en inglés no tiene traducción literal; ustedes la traducen como mindfulness de la inhalación y

exhalación. Con la finalidad de comprender Sati (mindfulness), que es la meditación clave en toda la tradición budista, tenemos que explicar algunas cosas sobre la práctica de mindfulness.

¿Cómo sabemos que estamos inmersos en la práctica del mindfulness, en la práctica del 'sati'? Lo sabemos porque el objeto de nuestra atención no bambolea y se vuelve estable. Así que la condición para mindfulness es la percepción estable, solo podemos practicar mindfulness cuando tenemos una percepción estable; cuando tenemos una percepción estable no somos distraídos por ningún otro objeto, sino tan solo nos enfocamos en el objeto de nuestra atención.

El Abhidharmakosa, especialmente en sus comentarios, explica que mindfulness es la clara articulación de la mente, la clara articulación del objeto de la mente.

La condición para practicar meditación, tanto la meditación en calma 'Shamata' como la interna 'Vipassana', es que el objeto este claramente articulado en nuestra mente; si no lo está, de hecho no estamos practicando meditación.

Cuando el objeto está claramente articulado o interpretado en la mente ¿Cuál es nuestra condición?: la claridad de la mente. Sin la claridad de la mente, no practicamos meditación alguna. Cuando el objeto está claramente presente en la mente, la mente se estabiliza y cuando la mente se estabiliza, nuestro mundo se estabiliza.

Esto significa que la esencia de la práctica del mindfulness es la concentración. Sin concentración, todo lo que experimentamos no será claro. Esa es la razón por la cual 'smirti' significa literalmente memoria. Pues, cuando nuestra mente está concentrada, podemos recordar nuestro objeto.

Cuando la mente no está concentrada, no recordaremos nuestro objeto; de tal modo que, cuando cualquier objeto se nos haga presente, la mente correrá tras él. Este correr de nuestra mente de un lado a otro, es lo que se llama la 'mente del mono'. De acuerdo con lo dicho, en el Abhidharma, todas las condiciones no virtuosas de la mente están conectadas con la mente del mono, la mente sin mindfulness. La mente del mono, la mente no atenta, se experimenta en la meditación como sufrimiento.

Los estados virtuosos de la mente, de acuerdo con el Abhidharma, son los estados saludables de la mente. Los estados saludables de la mente son los que conducen a reducir el sufrimiento. Así que estamos practicando meditación para reducir nuestro sufrimiento. Si lo entendemos, tendremos la motivación correcta.

De acuerdo con el Abhidharma, el estado mental sin mindfulness es el estado de la calabaza seca al nivel del agua que fluye. Donde quiera que vaya la corriente, si se queda seca, debajo o encima, la calabaza seca fluirá.

A esta meditación se le conoce como mindfulness de la inhalación/exhalación. Cuando nuestra mente se concentra en la inhalación y exhalación, nos liberamos de todos estos pensamientos perturbadores. A los pensamientos perturbadores en la tradición budista técnicamente se le llaman 'Vitarka'. Vitarka significa la

mente que busca. De acuerdo con la tradición budista, nuestra mente se convierte en una mente que busca debido a que el objeto que busca se multiplica.

De acuerdo con la filosofía budista, nuestros objetos se multiplican en nuestra búsqueda debido a la sed (el deseo). La sed, el deseo, es la causa de nuestra multiplicación. Así que, al practicar meditación en la respiración, el propósito principal es reducir esta tendencia de multiplicar nuestra búsqueda. Cuando practicamos bien, generamos tranquilidad o quietud.

Esa es la razón por la cual en toda tradición budista, esta meditación en la respiración es la entrada a la práctica budista de la tranquilidad o calma. Solo cuando la mente está tranquila, aprende a ver las cosas como realmente son. Sin una mente tranquila, solo vemos realmente lo que deseamos ver.

Cuando solo vemos lo que deseamos ver, estamos rechazando esos objetos que no deseamos y estamos en el estado de rechazar o desear. Hablaremos más sobre ello en la lección de la tarde, ahora practicaremos.

-**La atención al cuerpo se explica en la tradición budista Theravada mediante ocho pasos** y **cuatro ejercicios.**

De los ochos pasos:

-cuatro se relacionan con el shamata y

-los otros cuatro con el vippasana.

Y los cuatro ejercicios puedan aplicarse a ambos, samatha y vippasana. El avance o progreso en la práctica de esos cuatro ejercicios se manifiesta por la cada vez más sublime percepción de la mente y el objeto de la mente, inhalando y exhalando.

Si practicamos bien, verán como la misma respiración -que ustedes realizan con diferente clase de atención basados en la cada vez más profunda práctica del mindfulness y conciencia- se vuelve cada vez más sutil. En ambas, las prácticas de samatha y vippasana, lo que realmente podemos hacer es que nuestro objeto de inhalación y exhalación y nuestro sujeto, nuestra mente, sea cada vez más sutil.

Cuando tengamos éxito en este proceso, lo que realmente queda en Shamata es solo *la imagen mental* de la inhalación y exhalación. La verdadera inhalación y exhalación, eventualmente desaparecerá.

-Para empezar, de acuerdo a los comentarios chinos, si *nuestra respiración se adapta a la meditación, tendrá que pasar por 4 etapas diferentes*.

1ª La primera respiración que no conduce a la meditación es la respiración que puede escucharse, cuando nuestra respiración se escucha no conduce a la meditación. Así que se dice que la respiración de los yoguis es tan sutil que ni siquiera pueden oírla los dioses. Por favor esfuércense mucho en alcanzar este estado.

2ª El segundo obstáculo (etapa) para meditar sobre la respiración es la respiración que encuentra obstáculos en el camino y a través del cuerpo. Si mientras inhalamos y exhalamos, nuestra respiración va encontrando obstáculos dentro del cuerpo, significa que nuestra respiración no está adoptando la meditación.

3ª El tercer factor que no conduce a la meditación en la respiración es la respiración burda, aun cuando podría no haber sonido alguno ni encontrar algún obstáculo, nuestra respiración es larga, burda y no está adoptando la meditación.

4ª La respiración fina (sutil) naturalmente conduce al estado que técnicamente se conoce en el budismo como prasati. De acuerdo con el Yogachara, comprender el prasati es la condición para shamata. No hay shamata ni vipassana sin prasati.

No tenemos palabra alguna para traducir el término prasati por eso tenemos que usar muchos términos. El prasati puede explicarse como la claridad de mente acompañada por relajación, liviandad, suavidad. Así que nuestro estado de mente y cuerpo se vuelve muy flexible; ésta se explica en el budismo del norte como función del prasati. A lo opuesto al prasati se le conoce como dausturian, la pesadez.

Cuando nuestra mente esta pesada, siempre está conectada con los Klesas, con el estado oscuro de las emociones en la mente. Y se manifiesta mediante nuestra incapacidad para practicar mindfulness y conciencia. Así que cuando realmente progresen en la meditación, ustedes estabilizarán el estado de mindfulness y conciencia, y esta pesadez de las emociones y la mente se reducirá.

PASOS O ETAPAS EN LA PRÀCTICA DE MINDFULNESS.

1ª El primer paso en la práctica del mindfulness es hacer la resolución de permanecer en la meditación sobre inhalación e inhalación (At. Orientada).

Solo podremos ingresar en el proceso de sublimación de la mente y su objeto cuando nuestra mente tenga la capacidad de permanecer, por largo tiempo, enfocada en el objeto de meditación.

Esta es la razón por la cual al primer paso en la meditación sobre respiración se le llama contar 'ganana'. Cuando ustedes cuentan las respiraciones, evitan que la mente se aleje de la respiración, así que el propósito de contar es evitar que la mente se aleje de la respiración (atención orientada o intentar establecerla en la R.)

Así que recuerden, ustedes están contando para el propósito de aprender a permanecer con su objeto de meditación. Cuando ustedes sean capaces de permanecer con su objeto de meditación espontáneamente, es tiempo de descartar el conteo. El conteo se volverá inútil. A algunos de ustedes podría no gustarles el contar, en ese caso solo puede traer a su mente la respiración diciéndose a usted mismo atentamente, inhalo, exhalo, inhalo, exhalo ya que cumple la misma función. Algunos maestros también enseñan a estabilizar la respiración repitiendo el mantra *bu* con la inhalación y *do* con la exhalación y así

sucesivamente. Pero la práctica común es contar, por eso la recomiendo, de ser posible.

2º Luego de contar, al siguiente paso se le llama ‘anugamaná’ que significa `continuar` (atención continuada).

3º En la peculiaridad de la tradición Theravada, que no se encuentra en el budismo del norte, está el tercer paso ‘busana' y que significa `contacto`, el cual no se encuentra en las Escrituras del Norte. En la tradición Theravada, el seguimiento ¿At. Continuada? y contacto son de hecho un mismo paso.

Así que cuando sigan la respiración, cuando tengan contacto con la respiración, siguen la respiración.

En la tradición Theravada, ustedes deben estar conscientes de estos tres aspectos durante la meditación, eso es todo. Cuando sean conscientes de ellos, ustedes progresan. Si no, no avanzarán.

El primero contacto del que siempre deben estar conscientes es conocido como el Anapananimita, que puede ser traducido como `imagen`. Anapananimita significa el lugar donde experimentamos el contacto de la inhalación y exhalación.

El lugar más conveniente para experimentar la inhalación y exhalación es alrededor de las fosas nasales. Si su nariz es muy grande, podría sentir este Anapananimita claramente en la parte superior de la nariz. Si tiene una nariz más plana, puede sentirla más claro en el labio superior. Su consciencia debe permanecer ahí. Lo que sea que pudiera experimentar en su cuerpo y fuera de él, no debe distraerlo de prestar atención al Anapananimita.

Aun cuando veamos claramente el inicio de la exhalación en las fosas nasales, la mitad en el pecho y el final en el abdomen, y el comienzo de la inhalación en el abdomen, continuando en el pecho y el final en la nariz, estamos experimentado el Anapananimita, el lugar de contacto de la inhalación y exhalación.

Yo prefiero traducirlo no como `punto` sino como `lugar` para no intentar forzar el enfocarse en un solo punto. Si lo hacen, se pondrán rígidos y lo que deben estar es relajados y concentrados.

Intenten hacer que este contacto con su objeto de meditación sea placentero porque si se enfocan en un punto pequeño se sentirán incómodamente rígidos. Si hacen que el contacto sea muy grande, su mente empezará a distraerse así que háganlo no muy pequeño, no muy grande, de modo que puedan sentirse cómodos con el objeto.

Recuerden que están practicando la meditación shamata con el propósito de alcanzar esta plenitud interior, la felicidad. Si experimentamos plenitud interior, felicidad interior, su mente ya no perseguirá objetos externos. La mente tiene la tendencia a seguir otros objetos porque no ha encontrado tranquilidad y busca ser satisfecha.

Esta es la razón por la cual es muy importante experimentar la plenitud con su inhalación y exhalación. Esta es la condición para la mente tranquila ya que siempre existe la tendencia a la mente del mono; dicha tendencia a la mente del mono es, desafortunadamente, la naturaleza del hombre moderno. El hecho de que siempre estemos en esta búsqueda hace que estemos insatisfechos.

4ª etapa. Cuando se sientan plenos con la observación de la inhalación y exhalación, su mente se quedará fija en la inhalación y exhalación. Así que a la cuarta etapa, cuarto paso en la meditación shamata se le llama fijación. Cuando la mente se queda fija en la imagen mental de la inhalación y exhalación, a esto se le llama shamadi. (Atención rigurosa)

Hablaremos más sobre esto en las sesiones de la noche, pero *es muy importante entender que todos los objetos de meditación son, en realidad, objetos mentales.*

¿Cómo podemos saber que estamos inhalando y exhalando? Lo sabemos mediante la conciencia corporal y la conciencia mental. Lo que la conciencia corporal percibe es la presión alrededor de las fosas nasales y la presión en el cuerpo. Esta es la manera de saberlo mediante la conciencia corporal al percibir la inhalación y exhalación.

Según el Abhidarma, el elemento viento, que es también la inhalación y exhalación, es percibido a través de las sensaciones de empuje y soporte. Empuje y soporte son las características del elemento viento. El soporte es el lado burdo del elemento viento y el empuje es su lado sutil. Si no inhalamos y exhalamos, nuestra postura corporal colapsa. Deben estar conscientes de esto.

Ahora ustedes están manteniendo su postura corporal por el hecho que están inhalando y exhalando, y, esto, penetra a todo el cuerpo. Si la postura de su cuerpo es muy diferente, su inhalación y exhalación están sin mindfulness, y la postura de su cuerpo también será muy diferente. Por favor presten atención a esto.

De igual forma, como hemos dicho, nuestros movimientos corporales son manifestaciones de la mente sobre el cuerpo. Cuando estamos atentos con mindfulness nuestros movimientos reflejan eso y cuando estamos distraídos nuestros movimientos serán muy diferentes. Por favor, traten durante estos diez días de prestar atención a ellos.Esto significa que nuestros sentimientos y mente serán muy diferentes. La manera cómo experimentemos nuestro cuerpo decidirá cómo nos sintamos y cómo diferenciamos las cosas. Por favor traten de estar conscientes de esto en los próximos días.

De igual forma, la manifestación de la mente a través del cuerpo es el habla. Cuando hablamos con mindfulness, y cuando hablamos sin ella, hay todo un mundo de diferencia. Presten atención a ello. y. de este modo, obtendrán un gran beneficio de este retiro; explicaremos un poco más por la tarde.

-Pero volvamos a la metodología, ahora lo que haremos, será una meditación de una hora así que daré instrucciones muy simples. Primero, intenten sentarse con una postura estable y cómoda. Hagan que la lengua toque el paladar superior e intenten estar conscientes de la postura del cuerpo para hallar un balance.

Luego, recuerde que la función de sus manos es esencialmente dar soporte a la armonía del cuerpo. Así que pongan sus manos de manera que sientan que dan soporte a la postura recta.

Empecemos prestando atención a la respiración a través del cuerpo en la relajación. Cuando se sientan despiertos y concentrados por esta práctica, lentamente pueden poner su atención en las fosas nasales.

Recuerde que ustedes no siguen la respiración dentro del cuerpo ni fuera del cuerpo, ustedes se quedan en el lugar donde puedan identificar el contacto de la inhalación y exhalación; éste es un punto bastante decisivo, es importante que no lo mal interpreten.

Esto no significa que se queden en un lugar, que no sean conscientes de la respiración dentro del cuerpo o fuera de él, ustedes están conscientes de ello pero no lo siguen. Recuerden que solo podemos concentrarnos en una sola cosa, no podemos concentrarnos en dos cosas al mismo tiempo. Cuando se concentran en una sola cosa, pueden estar conscientes mucho más claramente de todas las otras cosas que los rodean y de su cuerpo.

Así que siempre recuerden que solo se concentran en una cosa pero pueden estar conscientes de muchas otras. Como ahora, ustedes están concentrados en mi voz y el significado de lo que estoy diciendo, si intentan concentrarse al mismo tiempo en los ruidos del exterior ¿Qué les sucederá? De hecho, lo que sucedería sería una locura. Esa es la razón por la cual los yoguis dicen que cualquier estado mental sin mindfulness es simplemente locura.

Nosotros queremos mantener este estado de mindfulness con el fin de purificar la mente, esta es la única forma de purificar la mente. No existe otra forma de purificar la mente sino con el mindfulness. Mindfulness es la base de todas las purificaciones. Los métodos pueden ser diferentes pero el principio siempre es el mismo.

Cuando estamos atentos, ingresamos al proceso de purificación. Cuando no lo estamos, nos encontramos fuera. Cuando hallen la iluminación, espero que todos lo logremos algún día, mindfulness no se detendrá. La continuidad del mindfulness es el estado de iluminación, porque nuestra mente estará continuamente atenta; nuestra mente será igual, sin la tendencia a apegarse o rechazar.

Recuerden que mindfulness en la respiración es el ingreso a este viaje y espero que logren el beneficio máximo de él. Si ustedes no pueden permanecer claramente con la inhalación y exhalación por mucho tiempo, nunca serán capaces de permanecer con ningún objeto de meditación con independencia de la técnica que utilicen. Por ello, por favor, hagan el mayor esfuerzo.

Si usted está con mindfulness -tiene mindfulness-, nunca se aburrirá. Si se aburre con la inhalación y exhalación significa que no está con mindfulness. Lo más satisfactorio y estimulante es precisamente el mindfulness.

Fenomenología de la meditación: de la sensación de empuje de la respiración (conciencia corporal) a la imagen mental de ella (conciencia mental).

Las últimas palabras, ya que empecé con las impresiones físicas de la inhalación y exhalación, son las sensaciones de empuje. Cuando empiecen a meditar, estarán conscientes de las sensaciones de empuje alrededor de las fosas nasales, esa será su guía.

De hecho, esto es solo la etapa preliminar para la meditación. Cuando mejore su concentración, el objeto real del Anapanasati no será la sensación de empuje sino la imagen mental de la inhalación y exhalación. La verdadera inhalación y exhalación siempre está moviéndose y su mente, aun cuando está observándolos, no se mueve. ¿Cómo es posible?

Esto sucede porque cuando su concentración mejora, el objeto de meditación no es realmente la inhalación y exhalación sino la imagen mental de ello. Es el concepto de ello. Este concepto de inhalación y exhalación se convierte en el concepto de la conciencia mental.

La conciencia corporal no puede distinguir ningún concepto, solo puede sentir la presión, eso es todo. Pero si la conciencia corporal se basa en la conciencia mental, no puede trabajar sin conciencia mental. Cuando mejore nuestra concentración, nuestro objeto de meditación se convertirá en el objeto mental.

Y hablaremos más sobre ello por la noche; ahora, tendremos un descanso de quince minutos y luego una hora de meditación. Tendremos, ahora, un breve descanso y luego explicaré la meditación caminando.

Día 1 Sesión 3

RESUMEN

-Esencia de la práctica de mindfulness: la purificación de la mente. Ello es así, porque solo cuando la mente está atenta tiene consciencia y, cuando tiene conciencia, sabe lo que es adecuado y lo que es saludable.

-La continuidad de la práctica se explica como la práctica del mindfulness para las cuatro posturas corporales.

-El Yogacharabumisastra es la base para nuestra comprensión del Yogachara.

-El Satipatanasutra es la descripción más importante para la meditación en el budismo básico.

Los cuatro aspectos del saprayana o conciencia: 1º propósito; 2º medios que deben tener un buen propósito; 3º ‘kamatana’ que significa el objeto de meditación, Kama significa aquí ‘esfuerzo’ y tana significa ‘lugar’; y, 4º Concentración con sabiduría.

-En el Satipatanasutra, que es la descripción más importante para la meditación en el budismo básico, después de la explicación de la meditación de la I/E viene la explicación de las posturas del mindfulness.

-La meditación caminando.

Esta mañana, hemos explicado la meditación en la respiración que está en toda la meditación budista y que es el inicio de la práctica del mindfulness. También hemos explicado que *la esencia de la práctica de mindfulness es la purificación de la mente*. La purificación de la mente es el único camino, no hay otra forma. Esto sucede así porque solo cuando la mente está atenta tiene consciencia y, cuando tiene conciencia, sabe lo que es adecuado y saludable.

El Yogacharabumisastra, que es la base para nuestra comprensión del Yogachara, explica que la practica exitosa se da cuando uno considera a la práctica algo muy importante y consideramos, también, mucho la continuidad. La continuidad de la práctica se explica como la práctica del mindfulness para las cuatro posturas corporales.

Esa es la razón por la cual en el Satipatanasutra, que es la descripción más importante para la meditación en el budismo básico, después de la explicación de la meditación de la I/E viene la explicación de las posturas del mindfulness. A estas cuatro posturas se le llaman 'iriapata'. Iriapata significa las rutas del movimiento. De hecho, aun así no seamos conscientes, el cuerpo está en movimiento todo el tiempo, todo el tiempo.

Nuestra sociedad moderna está avanzada e investiga en forma muy precisa mediante microscopios electrónicos dentro del cuerpo y puede ver a todas y cada una de las células de nuestro cuerpo participando en la inhalación y exhalación, así que está moviéndose todo el tiempo.

Así que, de hecho, todo lo que experimentamos dentro y fuera es el movimiento. El movimiento es el que reúne toda la experiencia en el mundo. A este movimiento se le llama también el origen dependiente porque todo, en movimiento, depende de otras cosas.

La comprensión de las posturas corporales está relacionado con la comprensión de cómo nuestro cuerpo se mueve en realidad. Nuestro cuerpo puede mantenerse en una postura o puede cambiar de postura debido a que, como hemos explicado en la mañana, la corporalidad, materialidad o rupa es creada por la mente. Esto se compara en las Escrituras como si nuestro cuerpo fuese un toro con una carreta; nuestro cuerpo es como el toro, la mente es como el conductor de la carreta y la materialidad creada por el cuerpo es la carreta en la cual el conductor del toro está sentado.

Otra explicación sería que nuestro cuerpo es como una marioneta que no puede moverse por sí sola y necesita a alguien que la mueva y que manipule las cuerdas para que la marioneta siga moviéndose. Esta es nuestra condición realmente. En mi país, el teatro de marionetas es bastante popular. No sé cómo será en España. Los que manipulan estas marionetas son verdaderos expertos manipulando títeres.

En el lenguaje del budismo, a las cuerdas que manipulan las marionetas se les llama los 'vientos creados por la mente'. En el lenguaje de la ciencia, se les llama 'nervios'. Sin los nervios, nuestro cuerpo no puede moverse. Los nervios no son otra cosa que la materialidad creada por la mente; ellos son los que mantienen

nuestro cuerpo en una postura, lo que nos hacen cambiar de postura y nuestra conciencia debería ser así.

Sin la mente no podemos sentarnos caminar, pararnos o recostarnos. Nosotros hacemos estas cosas de manera automática, sin darnos cuenta de ello; por eso, nuestra mente esta opaca.

Esta es la razón por la cual en el Sutra Satipatana, el cual ya mencioné, el siguiente ejercicio para el mindfulness del cuerpo es la práctica de la toma de conciencia. La práctica de conciencia que tenemos en la tradición Theravada tiene cuatro aspectos, que incorporamos o mantenemos presentes todo el tiempo. Todo el tiempo significa, de hecho, en las cuatro posturas corporales.

Todo lo que haremos o en lo que pasaremos nuestras vidas, seamos conscientes o no, son estas cuatro posturas corporales. Todo lo que hacemos, lo hacemos en estas cuatro posturas corporales. Así que cuando avanzamos, retrocedemos, comemos o vamos al baño, todo lo hacemos en las cuatro posturas. No hay otra forma de hacerlo. Hacerlo con mindfulness y conciencia, o sin mindfulness ni conciencia, hace una gran diferencia; esta diferencia hace la meditación o no meditación.

¿Cuáles son los cuatro aspectos del saprayana o conciencia?

1º Propósito.

2º Medios que debe tener un buen propósito.

3º '*Kamatana*' que significa el objeto de meditación. Kama significa aquí 'esfuerzo' y tana significa 'lugar'

4º Concentración con sabiduría.

1ª Al primer aspecto se le conoce como saatica que significa cualquier cosa que hagamos con nuestro cuerpo y con nuestra habla y mente debe tener algún *propósito*. Si el propósito es algo puro o sano, nuestra mente permanecerá en esa actividad. Si no lo es, nuestra mente encontrará difícil permanecer ahí. Ya sea que estemos sentados, tendidos, caminando o acostados, debemos mantener el propósito en mente. Este es el primer aspecto de la conciencia.

2º Al segundo aspecto de la conciencia se le conoce como sapaya que significa los *medios que deben tener un buen propósito*.

Por ejemplo, estamos ahora en el salón de meditación a fin de purificar nuestra mente. Este propósito es adecuado y correcto, pero durante la meditación podríamos pensar en otra cosa; como consecuencia esta meditación no tiene medios para lograr nuestro propósito. Así que podríamos tener el propósito adecuado, pero sin los medios apropiados nunca lo lograremos.

Esto es cierto para todas nuestras actividades de meditación, pero también para todas nuestras actividades en el mundo. Lo que hagamos, debemos hacerlo con un propósito y medios adecuados.

3º El tercer aspecto es el aspecto del 'kamatana' que significa el objeto de meditación. Kama significa aquí 'esfuerzo' y tana significa 'lugar'. Así que en lo que hagamos, debemos tener un lugar y un esfuerzo para mantener la concentración y no perderla. Significa que cuando mediten en la respiración, el kamatana es la inhalación y exhalación; ahí, es donde pone su esfuerzo y donde concentra su mente.

Si ustedes tienen entrenamiento con los ermitaños del bosque en Sri Lanka, se les enseñará a nunca dejar la inhalación y exhalación. Cualquier cosa que hagan, siempre permanezcan con la inhalación y exhalación.

Si ustedes desean convertirse en ermitaños, esta es la forma adecuada. Para la mayoría de nosotros, con vidas tan ocupadas, no es lo mejor.

Para aquellos que quieren cosas buenas no solo para sí mismos sino también para los demás, lo que es el ideal del Bodhisattva, debe practicar esto en forma diferente; esto significa que aquí ustedes deben aplicar la concentración, exactamente en lo que está haciendo ahora mismo.

Si sus acciones tienen *propósitos adecuados*, *medios correctos y si la mente está concentrada*, de hecho, la mente no tiene problemas. Todos los problemas se presentan cuando estas tres cosas están ausentes: el propósito adecuado, los medios correctos y la concentración. Por favor recuerden esto siempre. *Cuando nuestras acciones físicas y mentales tienen el propósito adecuado, los medios correctos y la concentración, no habrá problemas de ningún tipo*. Los problemas vienen cuando nos falta alguno de estos aspectos.

4ª. Cuando los tres están juntos, pueden llamarlo el Zen o Cha, que significa 'l*a concentración adecuada con sabiduría'*.

En lo que respecta a la **tradición Theravada**, el aspecto más importante de la práctica es la conciencia, el cuarto aspecto de Samatha. A este se le llama Asamoasanyana, que significa `la conciencia libre de confusión`, moja

¿Qué significa Asamoaasanyana? Significa estar libre de *confusión*. Intenten reflexionar sobre esto siempre, es muy importante.

Cuando conozcan la mente y el cuerpo, se dice que conocen el mundo. Podrán ver que todo lo que experimentan es movimiento. El movimiento en la mente reconoce el objeto, que también se mueve; pueden experimentarlo muy claramente en la meditación interior.

El *origen dependiente* significa que todo de lo que estamos conscientes surge de condiciones y desaparecen en el mismo momento espontáneamente. Cuando lo entienda, verá claramente que todos los objetos de nuestros apegos y gustos y disgustos no son los objetos presentes, sino los objetos mentales conectados con nuestras experiencias pasadas.

Si estamos aferrados a cosas tales como la mujer/hombre hermosa(o) o el auto o la casa o el dinero o joyas, cosas como esas que son en realidad imágenes conectadas con nuestras experiencias pasadas no con el presente, sino con el pasado, se deben al recuerdo de algo que tocamos o vivimos en el pasado.

Así que el dinero, mujer u hombre al que nos aferramos es de hecho la imagen creada en nuestra mente y no la percepción del presente. Lo que realmente vemos es la forma y el color, tocamos y sentimos lo blando, duro, suave o áspero. Cuando nos aferramos al hombre o mujer o auto o reloj, estas son cosas del pasado. Todas estas cosas son conceptos basados en experiencias pasadas. Saber esto es conciencia sin engaños.

Todo lo que experimentamos como objetos de nuestro apego o rechazo son imágenes pasadas de lo que hemos visto, aprendido, saboreado. Si notan claramente esto en el sentarse, pararse, caminar, recostarse, significa que están inmersos cada vez más en la práctica de la conciencia. Así que ahora intenten conectar estos cuatro aspectos con el sentarse, caminar, pararse, recostarse y todas las acciones que realice.

La meditación caminando debe realizarse con esta clase de conciencia, de esta forma será del mayor beneficio. El aspecto de esta meditación que explicaré mañana es la postura corporal correcta. Según el yoga, la postura correcta se basa en el soporte adecuado.

Cuando ustedes tienen el soporte adecuado ¿Qué sucederá? El resultado será que la columna, que es el centro de nuestro cuerpo, estará recta de modo natural; no importa donde se sienten o en qué postura, su columna estará recta ¿lo han notado? Explicaré esto mañana.

-Ahora solo vamos a explicar lo que es la meditación caminando.

¿Cómo podemos pararnos y mantener el soporte correcto? Esto se relaciona con lo que aprenderemos mañana sobre la postura correcta al sentarse. Cuando se paren o se sienten en la silla con los pies en el suelo deben prestar atención a cuál es el soporte adecuado ya que nuestro cuerpo nos informa. El primer lugar de soporte adecuado es el talón. El segundo soporte es el espacio debajo de 'kamatana' que significa el objeto de meditación. Kama significa aquí 'esfuerzo y tana significa 'lugar', el dedo gordo. El tercer soporte es el espacio debajo de los dos dedos menores del pie,

Cuando estamos de pie sobre estos tres soportes, sentimos que nuestra columna esta recta; cuando caminen, intenten sostenerse sobre estos tres puntos de modo que su columna permanezca naturalmente elevada. Hablaremos más sobre ello mañana; ahora, solo recuerden que simplemente caminaremos por diez minutos concentrados en el caminar, sin prestar atención a nada más.

Mantenga su mente vacía. Cuando regresemos a la meditación en unos minutos, ustedes regresarán con una mente vacía y practicarán mindfulness, así la inhalación y exhalación surgirá de manera muy natural. Y lo natural es lo que es verdad, lo que sea que hagamos de manera no natural, es forzado. Desarrollaremos más el tema en la sesión de la noche cuando hablemos sobre Yogachara y Samatha. Ahora solo caminemos.

Día 2 – Sesión 2

RESUMEN:

-El verdadero yo es la ausencia del yo, no como se comprende usualmente.

-Los cuatro aspectos para shamata en referencia a Anapanasati.

-Dos prerrequisitos para practicar shamata: tener pocos deseos y estar satisfecho. También, otro perrequisito sería Shila (aquí se refiere al control de los sentidos).

-Cuando nimitta, la luz, es estable, profundicen y únanse a ella y lograrán el Samadhi. ¿Es eso samadhi? ¡Qué extraño! ¿Qué viene después? Investigar los obstáculos del primer diana o jhana, qué es lo que agita en ese estado y luego que pasen al 2º diana y, así, continúen.

-¿Obstáculos del 1º diana? buscarlos???

-Cruzar el océano de los seis sentidos, incluía la mente como sentido.

- Dos requisitos para cruzar el océano: el aislamiento del cuerpo y el aislamiento de la mente. Qué significa aislamiento del cuerpo o kayaviveka? Viveka tiene dos significados muy estrechamente relacionados: 'discriminación' -de la palabra sánscrita vik- y 'aislamiento'. Así que cuando discriminamos, obtenemos aislamiento.
- ¿Q*ué significa discriminar*? Discriminar significa que no dependemos de lo que los ojos ven, no dependemos de lo que escuchamos, olemos, probamos o tocamos. Eso significa que aislamos nuestras mentes de las impresiones de los sentidos.
- El segundo pre requisito para lograr el shamata es shitaviveka que significa aislamiento de la mente, basada en aislamiento del cuerpo. ¿Qué significa shitaviveka? El aislamiento de la mente. Significa atención y en sánscrito `atención` significa vali que es literalmente 'hacer en la mente'. *Mana* significa `mente` y *kara* significa `hacer en la mente` así que experimentamos el objeto de acuerdo con la manera cómo lo hacemos en la mente.
- Si podemos permanecer con el objeto de la meditación, entonces entraremos en el proceso de sublimación de la mente y el objeto, *hacer la mente más sutil. Esa es la esencia del shamata y vipassana*.
- Primeros dos ejercicios que conectan shamata con anapanasati. Ellos explican el proceso de refinar la mente y el objeto basados en la respiración: cuando la R es larga, es larga, y cuando la R es corta, es corta (observarlo).

-La verdadera señal de progreso en el yoga es que realmente vemos o empezamos a ver el sufrimiento. Hemos experimentado el sufrimiento y desarrollado fe en la meditación; cuando tenemos fe en lo que hacemos, la práctica del mindfulness se profundiza.

Ayer explicamos cuatro aspectos para shamata en referencia a Anapanasati. También, hemos explicado, con cierta extensión, el significado de 'sati', el cual es muy importante. Si nos consideramos practicantes del yoga budista, siempre debemos revisar si estamos practicando 'sati' (mindfulness)' o no. Es solo cuando practicamos 'sati' que empezamos a entender cada vez más que es sano y lo que no lo es.

Las personas que no practican 'sati', y viven vidas sin mindfulness, aun así estén llenas de aflicciones, no saben realmente que las tienen y pueden incluso disfrutarlas; luego, cuando los problemas se presentan, ellos tienden a culpar a

todos menos a sí mismos. Esta es la razón por la cual hay tantos problemas en nuestro mundo y sociedad.

Así que en el budismo, tratamos de alentar a nosotros mismos y los demás a practicar 'sati', que es la base. Cuando practicamos sati, nos volvemos cada vez más humildes y no pensamos más en nosotros mismos como seres especiales o muy maravillosos.

Entonces, estamos abiertos a lo virtuoso y conectados con lo que el Buda llama el verdadero ser; de hecho, el verdadero yo no es el yo como lo entendemos en la forma usual. El verdadero yo es la ausencia del yo, no como se comprende usualmente. Cuando comprendemos esta ausencia del yo, entonces nos volvemos verdaderos budistas, no solo por nacimiento sino debido a la comprensión.

Hemos hablado sobre la práctica del 'Anapana' como la entrada a toda la tradición budista, la practica general del 'sati'. ¿Por qué? Porque, cuando volvemos a la respiración, de hecho volvemos la mente hacia el interior y siempre percibiremos todo desde el interior de nuestros corazones.

Esa es la razón por la cual, hoy, antes de ingresar a los cuatro ejercicios conectados con el aspecto shamata del anapanasati, explicaré las condiciones generales del entrenamiento en shamata; los cuatro ejercicios están conectados con la práctica del sati (la práctica del mindfulness).

-Según el Abhidharmakosa, la base de estudio de la tradición del norte, **para practicar shamata se necesitan dos prerrequisitos**:

1. Tener pocos deseos y

2. Estar satisfecho.

Lo ideal de esto es la imagen del monje que está satisfecho con cualquier comida que recibe cuando mendiga; está satisfecho con cualquier cama que tenga; está satisfecho con cualquier vestido que tenga, sin escoger si es de buena calidad o no; está satisfecho con cualquier medicina que pudiera tener, incluso con la orina de vaca, que es la medicina tradicional en India.

Durante mi pequeña experiencia de enseñar meditación en Bharma, he conocido algunos novicios que venían de áreas lejanas del Himalaya y se me pidió que les enseñara la meditación Shamata. Algunos de ellos tienen solo 18, 19, 20 de edad. Viven en las áreas cercanas a la frontera con China; de hecho, no había caminos asfaltados, solo pequeños caminos en las montañas. Si usted visita a estos religiosos, no habrá nada que comprar, solo arroz, papas y aceite; eso, es todo lo que encuentra en las tiendas.

Así que cuando estas personas tienen una carroza con un buey sienten que son afortunados, que son realmente ricos.He encontrado que estas personas son muy receptivas, no necesariamente a la meditación vipassana, sino a la meditación shamata, en la cual se vuelven muy rápidamente expertos. La razón que podría explicar esto es que se les explica qué hacer, cómo observar la meditación y ellos solo lo hacen y no piensan en nada más

Observan la respiración y pueden sentarse todo el día solo observando la respiración; me dicen que una luz extraña apareció en donde me indicaron que me enfocara en la respiración y qué deben hacer ahora. Les respondo simplemente que si la luz es estable, profundicen y se unan a ella y lograrán el samadhi. ¿Es eso samadhi? ¡Qué extraño!

Así que ¿cómo podemos avanzar más al unirnos a la luz? ¿Qué viene después? Les explico que deben investigar los obstáculos del primer diana o jhana, qué es lo que agita en ese estado y luego que pasen a la segunda diana y así continúen. Algunos de dieciocho años, luego de una semana pueden aprender y dominar todos los dianas. Esto se debe a que son muy simples, solo observan la respiración, no se preocupan de nada más.

En ese tiempo, también fui responsable de las personas que vinieron de Europa o América, muchos de ellos con un gran conocimiento del budismo. Por lo general, tenían muchas dificultades porque habían leído lo que sucedía y como esperaban que sucediera, se preguntaban ¿por qué la luz? ¿Cuándo viene la luz? etc. Y cuando la luz se presenta, se emocionan tanto que la pierden de inmediato; esta es la razón por la cual es muy importante entender la importancia de tener pocos deseos y estar satisfecho. Es por lo que Bhadusatu enfatiza tanto esto. Si olvidamos todo y solo observamos la respiración, será tan fácil que parecerá ridículo.

¿*Cuáles son las otras condiciones relacionadas con tener pocos deseos y estar satisfechos*?

En las Escrituras, tanto del budismo del norte como del sur, explican que la principal condición para shamata es 'shila'. *Shila, aquí se refiere al control de los sentidos.* Esta es la esencia de Shila y a lo que se refiere: no identificarnos con lo que vemos, escuchamos, olemos, probamos y tocamos, sino simplemente observarlo.

Si pueden hacer toda la práctica del shamata y vipassana se les hará muy fácil.

En el Samutanikaya, encontramos una maravillosa escritura llamada el Sutra del Océano, uno de mis favoritos. El Buda explica que un hombre o mujer tiene seis océanos -el de los ojos, el de los oídos, el océano de la nariz, el de la lengua, el del cuerpo y el océano de la mente-; luego, dice que aquel que puede tolerar las olas del océano de los ojos en la forma de colores, puede cruzar este océano profundo de los ojos. De igual forma, aquel que puede tolerar el océano de los oídos en la forma de las olas de sonidos, puede cruzar este océano de los oídos. Finalmente, el océano de la mente. Aquel que puede tolerar el Dharma, las olas de los objetos de la mente, puede cruzar el océano de la mente

-¿Cómo podemos cruzar el océano de la mente? REQUISITOS:

1º. Primero, las Escrituras dicen que lo primero para lograr shamata es aislar el cuerpo ¿Qué significa aislamiento del cuerpo o kayaviveka? Viveka tiene dos significados muy estrechamente relacionados: `discriminación` -de la palabra sánscrita vik- y 'aislamiento'. Así que cuando discriminamos, obtenemos aislamiento.

¿*Qué significa discriminar*? Discriminar significa que no dependemos de lo que los ojos ven, no dependemos de lo que escuchamos, olemos, probamos o tocamos. Eso significa que aislamos nuestras mentes de las impresiones de los sentidos.

En el yoga clásico, a esto se le llama 'batiatahara', que significa la interiorización. De hecho, sin esta batihara, capacidad para llevar los sentidos hacia el interior, no será posible una práctica real del shamata.

2º. La segunda condición para lograr el shamata es shitaviveka que significa aislamiento de la mente, basada en aislamiento del cuerpo.

¿Qué significa shitaviveka? El aislamiento de la mente.

Significa atención y en sánscrito `atención` significa vali que es literalmente 'hacer en la mente'. *Mana* significa `mente` y *kara* significa `hacer en la mente` así que experimentamos el objeto de acuerdo con la manera cómo lo hacemos en la mente.

Lo mejor que experimentará es la respiración, esta es la forma más fácil de experimentar cómo cambia la atención, la calidad de lo que experimentamos. Cuando creen la respiración en su mente -con mindfulness, consciencia y concentración- la respiración se hace cada vez más sutil hasta que desaparezca totalmente la sensación física. De hecho, esto sucede todo el tiempo. Lo que experimentamos en nosotros y en el mundo depende de cómo lo creemos en la mente.

Cuando practiquen yoga, la experiencia en nosotros y el mundo se vuelve muy sutil. Si no practicamos el yoga, la experiencia del mundo es burda. Debido a que nuestras experiencias de nosotros mismos y del mundo son muy burdas fácilmente podemos quedar aferrados y fácilmente enfurecernos. Cuando estamos apegados o molestos, nuestra mente esta confundida y eso significa que nuestra mente va de un objeto al otro.

La verdadera señal de progreso en el yoga es que realmente vemos o empezamos a ver el sufrimiento. Hemos experimentado el sufrimiento y desarrollado fe en la meditación; cuando tenemos fe en lo que hacemos, la práctica del mindfulness se profundiza.

El aislamiento del cuerpo o la mente se hace muy fácil. El aislamiento de la mente significa que realmente la mente permanece y finalmente se funde con el objeto de la meditación. Esto es el aislamiento de la mente.

Esa es la razón por la cual en la tradición Pali, o la tradición del budismo básico, se utiliza el término karmatama, que es el lugar del esfuerzo. Karma significa aquí la voluntad, que es de hecho el esfuerzo. Según la filosofía budista, karma significa la voluntad y lo que hemos deseado antes. Eso es el karma.

Lo que el Abhidharmakosha explica es tener la voluntad de acuerdo con lo que hemos deseado antes. Si queremos aprender meditación, nuestra voluntad, nuestro esfuerzo es permanecer con el objeto de la meditación, esa es la razón por la cual se le llama el lugar del esfuerzo.

Si podemos permanecer con el objeto de la meditación, entonces entraremos en el proceso de sublimación de la mente y el objeto, *hacer la mente más sutil. Esa es la esencia del shamata y vipassana*.

Mientras más profundamente ingresemos a shamata y vipassana, más sutil se volverá nuestra mente con el objeto que nuestra mente ha creado. De hecho, el proceso de shamata no es nada más que desencantarse del objeto burdo y lograr cada vez más un objeto más sutil.

Así que, para terminar hoy, explicaremos **los primeros dos ejercicios que, en verdad, conectan shamata con anapanasati**. Ellos explican el proceso de refinar la mente y el objeto basados en la respiración.

Los primeros dos ejercicios que explican la práctica del shamata basados en la inhalación y exhalación son los siguientes:

Digan, pasasanti, vipayana, rasa….(se repite varias veces) ¿Qué significa esto? Los ejercicios son que mientras inhalen una respiración larga, estén conscientes de esa inhalación larga y cuando exhalen una respiración larga, también estén conscientes de esa exhalación larga. Cuando inhalen una respiración corta, estén conscientes de esa inhalación corta, cuando exhalen una respiración corta, estén conscientes de esta exhalación corta. Quizá estos dos primeros ejercicios son, de hecho, uno solo.

El propósito de este ejercicio no es intentar inhalar o exhalar largas respiraciones sino lograr la comprensión cabal de estas largas y cortas respiraciones. Al proceso de conocer la respiración se le llama anupasana, que significa `estar consciente claramente`. No implica esfuerzo alguno, solo estar consciente de la respiración con mindfulness y conciencia.

Basubandu en el Abhidharmakosha, no sé con qué autoridad lo explica, dice que esta simple observación de si la respiración es larga o corta es peculiaridad de las enseñanzas budistas. No existen fuera del budismo.

El la llama el bimalapraquia que significa la ‘sabiduría pura’ de la observación. Esto significa que no intentan controlar la respiración en forma alguna, solo la observan.

FENOMENOLOGIA. Así que no piensen que la respiración larga es buena o la respiración corta es mala. De hecho, eviten esta clase de evaluación, solo inhalen y exhalen, estén relajados naturalmente y solo observen científicamente sin juicio alguno.

Hay un comentario que resulta un buen consejo sobre la manera como practicar. Este dice que uno debe contemplar su propio cuerpo como si fuese un fuelle de un acordeón para avivar el fuego. Entonces, las manos que controlan el fuelle son nuestra mente y la apertura del fuelle son sus fosas nasales; cuando las manos están trabajando rápidamente, la respiración será rápida y cuando las manos están moviéndose lentamente, la respiración será corta. De hecho, no piensen que cuando la respiración es larga, es bueno, o cuando es corta es malo.

Cuando estamos relajados completamente con la respiración, naturalmente esta se hará larga pero cuando nuestra concentración mejore e ingresemos más profundo a la práctica, algunos de ustedes podrían experimentar que la respiración se hace muy corta y el corazón deja de latir tan rápido.

Esta es la forma en que el cuerpo y la mente se adaptan a una concentración profunda y puede ser motivo de que algunos yoguis se asusten. Aquí es donde es tan importante estar desapegado y simplemente observar.

La tradición bisutimaga explica este ejercicio de observar la respiración larga y corta de la siguiente manera: cuando el yogui inhala y exhala la respiración larga o corta, realmente no importa si es larga o corta. El desarrolla, mediante el esfuerzo, la capacidad de permanecer con el objeto y cómo esta capacidad se hace cada vez más sutil.

Cuando la respiración se hace más sutil, usted sentirá felicidad y satisfacción con cada inhalación y exhalación. Luego verá que esta observación es más sutil y la mente que observa la respiración se hará más sutil. De esta forma, el meditador se prepara para transformar su mente y objeto de meditación, aquí en la inhalación y exhalación en la mente y objeto de Shamata.

Así que ya hemos hablado por una hora, de modo que mañana continuaremos. Por favor traten de comprender hoy el significado de estos dos ejercicios y lo que hemos dicho sobre el control de los sentidos y el aislamiento del cuerpo y la mente. La condición para el aislamiento del cuerpo en la tradición yoga es la postura estable y cómoda y hablaremos más sobre ello por la tarde.

Día 2. Sesión 3

RESUMEN

-Los pensamientos en si mismos no plantean problemas; es el apego a los pensamientos lo que es el centro mismo de todos nuestros apegos. A menos que usted obtenga esta experiencia en meditación, y desafortunadamente los filósofos occidentales no han tenido acceso a ella, usted no verá el efecto de 'cogito ergo cognitio est'.

-La práctica.

-El propósito de shamata es desarrollar la concentración, la concentración correcta ¿Cuál es la correcta concentración? La correcta concentración es la concentración junto con lo que se denomina upeksha (ecuanimidad).

-La postura en la meditación caminando y el yoga de la anatomía.

En la mañana, hemos explicado las condiciones para practicar Shamata y Vispassana. Hemos explicado el aislamiento del cuerpo y el aislamiento de la

mente; que el aislamiento del cuerpo es condición para el aislamiento de la mente. Solo cuando llevemos la mente al mundo interior, podremos en realidad entender la locura de nuestro pensamiento incontrolado.

Algunos de nosotros podríamos considerar que esta es una muy mala situación y desear retroceder en la meditación; podríamos sentirnos deprimidos de que usted lo haga. Es muy natural que esto suceda.

De hecho, esta es la única forma de obtener una profunda comprensión de la meditación. Sin esta experiencia, usted nunca obtendrá una profunda comprensión de lo que trata la meditación.

De hecho, l*os pensamientos mismos no plantean problemas, es el apego a los pensamientos lo que esta, de hecho, en el centro mismo de todos nuestros apegos.*

Así que, al menos que todos esos pensamientos locos vengan ¿Cómo podríamos entender, como podríamos desapegarnos de esos pensamientos? Incluso grandes pensadores como Descartes, identifican los pensamientos con el yo '*cogito ergo sum*', una de las oraciones más conocidas en la filosofía moderna.

De hecho, l*os pensamientos mismos no plantean problemas, es el apego a los pensamientos lo que esta, de hecho, en el centro mismo de todos nuestros apegos.*

A menos que usted obtenga esta experiencia en meditación, y desafortunadamente los filósofos occidentales no han tenido acceso a ella, usted no verá el efecto de 'cogito ergo cognitio est'.

Así que si pensamos que los pensamientos pertenecen al yo, de hecho nos apegamos a los pensamientos. De acuerdo con la filosofía budista, y es muy importante pensar en ello, la idea de nosotros proviene del apego. Si no hay apego, nunca llegamos a la idea del yo.

Así que para ver esto muy claramente, tenemos que llevar la mente hacia el interior. Si no llevamos la mente hacia el interior, consideraremos a la mente como algo muy sustancial.

Cuando llevamos la mente hacia el interior, la primera reacción de la mente, al permitir a los pensamientos presentarse, sería como cuando usted contiene agua en una represa y abre la represa y grandes masas de agua aparecen.

Así que, de igual forma, en meditación, cuando usted permite a los pensamientos presentarse, ellos lo harán en grandes masas. Esta es una experiencia muy útil. Esto le hará también entender que todos estos pequeños apegos, nuestros gustos y disgustos, todo esto es ilusorio. Cuando entendamos claramente esto, ingresaremos profundamente a la meditación.

Así, empezaremos a ver que estos estos pensamientos sobre a donde ir en vacaciones, como viajar de regreso del trabajo, como lidiar con mi jefe, mis hijos, todos estos pensamientos empezarán a tener algo de desapego.

Solo cuando logremos el desapego, realmente seremos capaces de lidiar con estos problemas de manera efectiva. Si no logramos el desapego, nunca podremos manejarlos efectivamente.

No tomar los pensamientos tan seriamente no significa que no nos tomemos seriamente. Si no nos tomamos tan seriamente ¿cómo podemos ayudar a otros? Esto resulta cierto en la familia, trabajo, sociedad, en todas las situaciones, solo podemos ser de utilidad efectiva si no nos tomamos tan seriamente. Aquí es donde el uso de la meditación se hace cada vez más efectivo, cada vez más profundo.

Precisamente, la ruta del bodhisattva (cuerpo satua), la cual estamos ansiosos de aprender, solo aquí en la capacidad de olvidar nuestros problemas, y poder enfrentarlos efectivamente, es que podemos ayudar a otros.

El bodhisattva es el que trabaja con los grandes horizontes. Los grandes horizontes agrandan el corazón. El corazón del bodhisattva es el que contiene todos los seres, todos los dharmas, todos los mundos; así que hacerlo es olvidarse de uno mismo y aprender a caminar en la realidad sublime.

En consecuencia, para aquellos que desean seguir la ruta del cuerpo satua, esta comprensión profunda del aislamiento del cuerpo, aislamiento de la mente es muy, muy importante.

Hablaremos más sobre ello durante las lecciones de la noche, **ahora hablaremos más sobre la práctica**.

La práctica es muy importante, enfatiza la condición para el aislamiento del cuerpo, el cual es condición para el aislamiento de la mente, y hace necesaria la postura estable y cómoda.

Esta es la razón por la cual los yoguis han estudiado con gran detalle la anatomía humana no mediante los libros sino mediante la meditación. Debido a que su instrumento es la propia mente, la conclusión sería muy diferente a la de la ciencia, pero, de hecho, cuando usted estudia esto profundamente, se da cuenta que no es así.

El propósito de shamata es desarrollar la concentración correcta ¿Cuál es la correcta concentración? La correcta concentración es la concentración junto con lo que se denomina upeksha.

Upeksha significa el equilibrio de la mente, la imparcialidad de la mente. La imparcialidad de la mente significa no retener lo que es agradable ni pelear contra lo desagradable.

La capacidad de hacer esto es también la base del aprendizaje para controlar los sentidos. Hemos dichos que la condición para Shamata es el control de los sentidos. *El control de los sentidos significa la conexión con la imparcialidad de la mente*.

Debido a que hemos desarrollado esta capacidad de observación desapegada e imparcialidad de la mente, será muy fácil para nosotros adoptar posturas estables y cómodas.

Lo inverso también se cumple, cuando tenemos una postura cómoda, se hace muy fácil desarrollar desapego e imparcialidad de la mente.

La clave de esta capacidad es precisamente la concentración. La concentración es comparada con una lupa o microscopio. Si usted tiene una concentración poderosa, usted puede magnificar su objeto miles, millones de veces. Nuestra mente tiene esa capacidad. La condición para desarrollar esta capacidad es precisamente llevar la mente hacia sí misma. Es la única forma.

Por la noche, aprenderemos que, de hecho, todos los objetos de meditación son objetos mentales. Cuando estudiamos el cuerpo en meditación, el cuerpo también se convierte en un objeto mental.

En la realidad última, lo corporal y lo mental no pueden ser divididos estrictamente, ellos siempre van juntos. Esta distinción es muy típica de la filosofía occidental, especialmente cuando hablamos de Descartes, esto es también producto de un pensamiento dualista muy profundo. De hecho, nuestra experiencia siempre viene junta: lo corporal con lo mental. Mientras más ingresemos al mundo de la meditación, más conscientes estaremos de eso.

Cuando explicamos la meditación caminando, vimos que cuando movemos nuestro cuerpo realmente movemos nuestra mente.

Ahora hablaremos sobre la postura caminando y el yoga de la anatomía.

Ya hemos visto que la anatomía yóguica se basa en la herramienta de la concentración. Pero podemos empezar a explicarla a través de la anatomía física, la cual es la base de ella. Cuando estudiamos el cuerpo con concentración, el cuerpo mismo nos revelará como usarlo adecuadamente.

Ayer, explicamos que el soporte correcto del cuerpo es la base para el sentarse estable y cómodo. También explicamos que sin la mente, nuestro cuerpo es parecido a la madera o piedra. No habrá diferencia. Cuando el calor, el prana o la mente deja el cuerpo, es como la piedra, el pedazo de madera, según dice el Buda. Precisamente en el yoga, la mente, el calor, el prana, son la base para la comprensión más profunda del cuerpo.

Para empezar, lo haremos con lo más básico, con la mecánica del cuerpo, que es lo más fácil de entender. Hemos explicado antes como nuestro cuerpo nos informa sobre cómo caminar y pararnos correctamente. Ojalá aun lo recuerden.

Durante la meditación, algunos de nosotros estamos sentados en sillas y debemos también contemplar este soporte correcto; esto es muy importante. Si usted quiere sentarse en silla, con la espalda recta, debe tener el soporte correcto de los pies al igual que cuando camina o se encuentra de pie. Si este no es el caso, su espalda se hunde. Si esto sucede, usted nunca podrá controlar el flujo de la mente; no es posible porque la conciencia también desaparece.

Si usted tiene algo de entrenamiento en la tradición Zen -yo, por ejemplo, he sido entrenado como monje zen-, nos enseñan cómo dar toques con el palo a las personas cuya espalda está hundida para hacer que se enderecen.

Así que lo primero que se aprende, cuando uno se convierte en monje Zen, es aprender como golpear a otros si tienen la tendencia a inclinar la postura. Ahora, nadie lo golpeará así que tendrá que golpearse usted mismo. Así que para golpearse usted mismo, primero tiene que entender el soporte correcto, de otra forma nunca se `golpeará` correctamente.

Ya hemos explicado estos tres puntos correctos de soporte en nuestros pies. ¿Se acuerdan de ellos? Si usted desea sentarse en la silla durante la meditación, perfectamente puede hacerlo si aprende a sentarse de manera recta todo el día. En tradiciones como el taoísmo, ellos se sientan en la silla y pueden meditar muy, muy bien. Ellos pueden sentarse en la silla por bastante tiempo con la columna perfectamente recta porque tienen, por un lado, el correcto soporte de los pies y, por otro lado el soporte correcto de las caderas.

De hecho, el soporte correcto de los pies y de las caderas se interconecta y se relaciona. Mientras más medite, más claro será todo esto. Es todo sobre la ley de la mecánica, nada más.

Pero recuerde que llegamos a lo más fino desde lo burdo, que tenemos que empezar con la ley de la mecánica para llegar a lo más sutil del cuerpo.

Suponga que usted tiene un auto con las llantas así, no necesita ser un gran mecánico para saber que dicho auto no durará mucho. La misma ley es para nuestro cuerpo, no hay gran diferencia.

Dhammarama ha enseñado mucho sobre los diferentes secretos de la longevidad. De hecho, el secreto importante es la correcta postura, es la esencia misma de la longevidad. Creo que Dhammarama estará de acuerdo conmigo. Cuando nuestra postura está bien equilibrada, eso significa que nuestros órganos están bien alineados. Si no, significa que nuestros órganos no están alineados.

Cuando los órganos están alineados, la energía puede fluir muy fácilmente. De otra manera, es muy difícil.

Así que ahora que conocemos el secreto de estar de pie, tenemos que conectarlo con el secreto de sostener las caderas correctamente. ¿Cuál es el secreto de sostener las caderas correctamente?

Hemos explicado que cuando nos paramos sobre los tres puntos de soporte correctos, lo cual puede ser ligeramente diferente en cada uno de nosotros, nuestra columna tendrá la tendencia natural a ser levantada. Esta tendencia debe estar siempre ahí y debe ser seguida.

Entonces, por favor, intente seguir esta postura tantas veces como sea posible durante el día. Será muy efectivo para mejorar la práctica del mindfulness.

Cuando nos sentamos de manera estable en el sillón o sobre el piso, ¿Cuál es el lugar de soporte más importante que hace que nuestra columna se eleve naturalmente? Al igual que en el caso de las plantas de nuestros pies, nuestro cuerpo nos está informando, simplemente tenemos que escuchar el lenguaje de nuestro cuerpo.

A los dos lados del ano, tenemos dos huesos que sobresalen, a estos huesos se les conoce en inglés como los huesos para sentarse (isquiones). Se les llama los huesos para sentarse porque se supone que nos sentamos sobre ellos. Cuando nos sentamos en ellos, ¿Qué sucede? Nuestra columna se elevara de manera natural. Si usted se siente sobre la silla, debe conectar este soporte de los pies con el soporte de los huesos para sentarse, así podrá permanecer de manera recta por mucho, mucho tiempo, sin mucho esfuerzo.

Si usted desea desarrollar la capacidad de sentarse por largo tiempo sin mucha incomodidad, es importante que la distancia entre los huesos para sentarse y el ano deba ser tan pareja como sea posible.

En casos tan desafortunados como el mío en que ha habido algún daño o por haberse sentado de manera inapropiada por muchos, muchos años al intentar forzar la postura del loto, la distancia entre los dos huesos es muy desigual

Cuando la distancia entre estos dos huesos para sentarse es desigual, usted se dará cuenta también que sus caderas estarán desiguales, una estará más elevada que la otra, una estará más alto, la otra más baja. Un lado estará saliéndose y el otro yendo hacia dentro.

Hay una manera para corregir esta desproporción pero, claro como todo en nuestra vida, la verdad es que para cambiar lo que es realmente importante o cierto se requiere de mucho tiempo.

De acuerdo al budismo, no existe el yo. De hecho, nuestro yo son nuestros hábitos y nuestros hábitos los hemos desarrollado por mucho, mucho tiempo.

Así que si tenemos el hábito de sentarnos de manera incorrecta, esto no se corregirá en uno o dos días. Tomará mucho tiempo corregirse. Pero vale la pena empezar porque para que usted aprenda a comprender lo sutil es mejor empezar con lo burdo. De lo burdo, iremos cada vez más a lo sutil.

Así que la parte más burda de nosotros mismos es nuestro cuerpo y si lo corregimos bien, luego trabajaremos mejor y más efectivamente con las partes más sutiles de nosotros, las cuales son el cuerpo prana y el cuerpo mental.

De hecho, todos estos cuerpos están interconectados. Cuando trabajamos con nuestro cuerpo mental, también trabajamos con nuestro cuerpo pránico y nuestro cuerpo burdo. Cuando trabajamos con nuestro cuerpo burdo también trabajamos con nuestro cuerpo pránico y cuerpo mental.

Entonces, vayamos a la mecánica de las partes más burdas del cuerpo. Cuando nos sentamos sobre los huesos para sentarse, hay una segunda parte a la que debemos prestar atención. Esta parte a la que debemos prestar atención son las rodillas.

Las rodillas tienen una función muy importante al sentarse. Nosotros podemos manipular las caderas, siempre y cuando manipulemos también las rodillas porque están muy estrechamente interconectadas. La mejor forma, pues, de mejorar nuestra postura es apoyar nuestro peso sobre las rodillas.

Así que pueden tomar el cojín alto que les guste y pueden sentarse con las rodillas bien plantadas en la colchoneta. Un aspecto decisivo para sentarse correctamente, para sentarse de manera estable son los músculos que interconectan las rodillas y las caderas.

Si usted tiene problemas en las caderas, también tendrá problemas en las rodillas. Están interconectados. Si usted planta las rodillas en la colchoneta, eventualmente podrá trabajar en el equilibrio entre el lado izquierdo y el derecho porque tiene el soporte de las rodillas y, si trabaja de manera inteligente, este soporte finalmente podrá estirar esa parte del músculo que necesita para hacer que el lado derecho e izquierdo estén en equilibrio.

La mayoría de nosotros, incluyéndome, al aprender meditación, queremos sentarnos de manera recta en la postura del loto o semi loto y la forzamos. Si usted comete desproporción, nuestros músculos empeorarán.

Así que es mejor empezar con una postura estable y cómoda, especialmente si no tiene un equilibrio fácil entre el lado derecho e izquierdo. Es mejor empezar con esta postura simple en el bulma, usada entre los monjes con los tobillos cruzados.

Intente usar un cojín tan cómodo que le permita ejercer presión en forma de extender esos músculos que necesita para el equilibrio.

Cuando usted se sienta por largo tiempo, verá que el desequilibrio del cuerpo no está solo en el cuerpo o las caderas ni en las rodillas, ni solo en las plantas. Esto realmente involucra a todo el cuerpo. Está conectado con los hombros, está conectado con el cuello, está conectado con las mandíbulas, está conectado de hecho con todo el cuerpo.

Una buena indicación, para ver la manera como obtener nuevamente el equilibrio de la postura del cuerpo, es poner la lengua en medio detrás de los dientes; usted tendrá la postura ideal cuando la mitad de la lengua esté conectada con el ombligo, con la mitad del ombligo en una línea, porque si no hay una línea usted verá que la barbilla, las mandíbulas también están en desproporción. Cuando usted lleva la lengua hacia atrás, hacia la garganta, vera de manera aún más clara esta desproporción entre el lado izquierdo y derecho del cuerpo.

También, este desequilibrio del cuerpo esta directa o indirectamente conectado con problemas de digestión que los yoguis pueden ver. Así que el yogui, cuyo cuerpo tiene equilibrio, es capaz de digerir como el Buda; lo hace porque su digestión se vuelve muy poderosa.

Otra revisión del equilibrio en el cuerpo para ayudarse a usted mismo es la respiración. La respiración es muy importante. A manera de prueba, intente

sentarse de manera incorrecta de modo que haga que su columna se hunda y dígame en donde siente la respiración. Solo en el estómago, eso es todo.

Ahora intente apoyarse de manera correcta, siéntese con la sensación de la columna levantada de manera natural con el soporte correcto y dígame donde siente la respiración. La respiración aparecerá en todo el cuerpo. Todo el cuerpo está en el proceso de la respiración así que todo el cuerpo está recibiendo oxígeno.

Muchos problemas en nuestro cuerpo están relacionados con la respiración incorrecta. Muchos de nosotros solo respiramos aire y debido a la postura incorrecta el cuerpo recibe un mínimo oxígeno.

Usted también debe saber, y por eso hablaremos de ello más tarde, que la respiración incorrecta está relacionada con emociones turbias. Mientras que la respiración correcta está conectada con distintas clases de emociones.

Cuando la respiración es sutil, silente y no encuentra obstáculos en el cuerpo, las emociones son muy diferentes. Cuando nuestras emociones se perturban por apegos, ira, etc. observe como se transforma la respiración, se vuelve no natural.

Entonces debido al prolongado hábito de suprimir sentimientos, estos problemas se convierten luego en toda clase de problemas de respiración, como el asma, etc.

Este monje ya ha hablado mucho, ahora intente ver todo esto en el laboratorio de su propio cuerpo mediante la meditación. Es la única forma.

Para aprender meditación, solo tenemos un laboratorio y ese es nuestro propio cuerpo. El Buda dice que enseña el inicio, el medio y el fin del mundo en su cuerpo de siete medidas. Y dice que sin llegar al final del mundo, nunca llegaremos al final del sufrimiento. Así que esfuércese por explorar su laboratorio y entenderlo. Todos los secretos del mundo están codificados en nuestro cuerpo.

Día 2 Sesión 4

RESUMEN

-Tenemos responsabilidad sobre nosotros mismos, sobre nuestra mente; tenemos que cambiar nosotros mismos para luego intentar cambiar el mundo.

-Tenemos diferentes conceptos porque tenemos diferentes Kharmas.

-El lugar del enfoque en la nariz.

-Hay dos clases de procesos mentales que es importante comprender: 1) pancha miyama aduman adumavinka, que significa seguir los cinco sentidos. Y 2) bisum bisum, que significa aquellos que vienen directamente de la mente, sin referencia a los cinco sentidos.

-El contacto burdo y el sutil.

-El dharma absoluto, que es el nirvana (entendido en el mahayana como vacío), son todos sinónimos; este dharma es, precisamente, el más alto porque no puede ser alcanzado, no puede ser asido.

-Si cogemos algo, significa que estamos cogiendo el concepto. No estamos cogiendo la realidad absoluta. Hemos explicado esto en la tradición Yogachara con los tres niveles de realidad:

-Los cuatro objetos del shamata y vipassana.

¿qué es el estado de shamata? ¿Qué es el estado de shamadi? Con shamadi, nos referimos a la diana tradicional. En que condición estará usted, su mente se quedará igual en el mismo objeto. Su mente recordará lo mismo, momento a momento, y su objeto será el mismo momento a momento.

Preguntas:

La 1ª es una pregunta general relacionada con los problemas que vemos en el mundo. Problemas políticos, económicos, sociales. ¿Qué es lo que un practicante puede hacer? ¿Qué es lo que un practicante hace para mejorar esta situación? Aparentemente somos responsables por todo. Directamente solo somos responsables por nosotros mismos. Eso es algo importante de comprender.

Solo podemos resolver los problemas cuando asumimos la total responsabilidad de nosotros mismos. Si no podemos hacerlo, de hecho, los problemas no pueden resolverse. *La responsabilidad por uno mismo es, de hecho, la responsabilidad por la propia mente*. Es solo la mente la que puede resolver las contradicciones.

Las contradicciones siempre estarán ahí. Nunca ha habido un tiempo en que no haya contradicciones. *Si no podemos realmente resolver nuestras propias contradicciones, no podemos realmente contribuir con un mundo mejor*. Tenemos que ver esto claramente, si queremos ser espirituales, debemos ser totalmente responsables por nosotros mismos.

El buda ha enseñado que el mundo pelea conmigo, pero yo no tengo peleas con el mundo. Según el budismo, todas las contradicciones se basan en conceptos; cuando aprendamos más sobre el Yogachara, veremos cada vez más claro. Los conceptos se basan en el kharma y esto es importante que se comprenda; tenemos diferentes karmas, tenemos diferentes conceptos.

Los perros, gatos, osos tienen conceptos completamente diferentes de los que tenemos nosotros. Por ejemplo, cuando un perro ve un billete de 500 euros no se impresiona en lo absoluto. Lo toca con su nariz y nota que es muy suave. Podría ver el color similar a como nosotros lo vemos pero no el mismo. Luego podría orinar sobre él y hacerlo a un lado. También podría encontrar un hueso que a nosotros nos parece desagradable. Y presta tanta atención al hueso que su cola empieza a moverse. Esto se debe a que el perro tiene un kharma diferente, diferente concepto del nuestro.

Así pues, aunque somos humanos, y una gran familia, tenemos diferentes conceptos. Si usted enseña el billete de 500 euros a los indios en el Amazonas, tan humanos como son, no les impresionará ni les interesará. La manera como reaccionemos dependerá de cómo sean nuestros conceptos y nuestros conceptos dependen de nuestro kharma. Esto es muy importante que lo entendamos.

Cuando lo entendamos muy claramente, podremos desapegarnos de conceptos. Luego podremos realmente resolver las contradicciones en nosotros mismos y el mundo.

Esto es precisamente lo que el buda hizo. Él pudo ayudar a muchas personas simplemente porque no aceptó sus conceptos. Pero el utilizó sus conceptos para ayudarles a tener mejores conceptos. Ahora estamos aprendiendo 'Dharma', estamos aprendiendo mejores conceptos.

Cuando usted medite en estos conceptos se dará cuenta del significado mismo de ellos. Usted podrá después resolver todas sus contradicciones. Como resultado de ello, usted podrá ayudar a otros no solo con ideas que crean nuevas contradicciones sino dándoles algunas formas para realmente resolver todas las contradicciones.

De acuerdo con el budismo, todo lo que experimentamos es dharma pero no estamos consciente de ello. Y porque no estamos conscientes, estamos llenos de contradicciones. Cuando realmente podamos verlo, darnos cuenta de ello, podremos asumir una total responsabilidad de nosotros mismos y podremos ayudar a otros ¿Creen que es así?¿Están convencidos? Si no, deberían protestar.

¿Tienen alguna pregunta con respecto a la meditación?

¿Hay algún momento exacto en nuestra nariz en que debemos enfocarnos en el shamata y la respiración? ¿Hay uno exactamente? o ¿es cuando sintamos el aire que respiramos? Muy buena pregunta. Debemos tener claridad en este punto.

Nunca se enfoquen en el interior de la nariz, es muy importante que entiendan esto. Si se enfocan en el interior de la nariz, la experiencia de captar y liberar el aire será muy fuerte. Su mente se volverá burda. Como he explicado, deben poner su atención en el lugar donde más claramente sientan la inhalación y exhalación.

Para los principiantes, realmente no importa si lo sienten en el lado derecho o izquierdo o en la parte superior de la nariz, donde sea que lo sientan claramente hay deben quedarse. Cuando puedan quedarse por mucho tiempo, su concentración mejorará y la mente se volverá más fina.

Hay más ventajas en poner su atención en la mitad del labio superior. La razón se debe a que casi exactamente en una hora la fosa izquierda estará más abierta y que a la siguiente hora la derecha estará más abierta. Así que la apertura de la fosa nasal se alterna. Si pone atención en el medio, no se verá influenciado por esa alternancia. Al principio, realmente no importará donde sienta la inhalación y respiración, donde la sienta, quédese ahí hasta que pueda enfocarse bien.

Como hemos señalado y estamos aprendiendo hoy día, todos los objetos de la meditación son objetos mentales. Por favor, recuerden esto. Los objetos mentales son los conceptos que siguen a la impresión de los sentidos. De hecho,

según el Abhidharma, hay *dos clases de procesos mentales que son importantes comprender*.

1º. Al primero se le llama, pancha miyama aduman adumavinka, que significa seguir los cinco sentidos.

2º. Y la categoría bisum bisum, que significa aquellos que vienen directamente de la mente, sin referencia a los cinco sentidos.

Suponga que piensa en cosas abstractas, usted no se referirá a los sentidos como que son ciertas, este es el concepto que viene directamente de la mente.

Los procesos mentales se basan en seguir los cinco sentidos, objetos de estos procesos y la meditación de los cuatro elementos puede ser analizada en términos de los cuatro elementos así que una vez que domine la meditación, desintegrará los kalapas, es decir, las partículas.

También los conceptos abstractos, no pueden ser desintegrados en kalapas. Esta es la razón por la cual estas imágenes mentales basadas en los sentidos están, en la filosofía budista, bajo el Rupa.

También algo importante, de lo que hablaremos cada vez más, es que, de acuerdo con el Abhidharma, cuando los cinco sentidos están conectados con sus objetos respectivos, el contacto es muy fuerte, comparándosele con el choque de dos cabras. El Abhidharma explica que el contacto de la mente con su objeto mental es como dos bolas de algodón que tienen un roce entre sí.

Esta es la razón por la cual todos los objetos de meditación que llevan al estado de la mente tienen que ser objetos mentales, no pueden ser objetos de los cinco sentidos. Las cabras son muy fuertes. Aprenderemos en el Yogachara que solo podemos meditar de manera efectiva con el objeto mental, no podemos meditar con los objetos de los sentidos.

Quiero darles otro ejemplo del Abhidharma que ilustra muy bien esto. Imagine que tiene usted un tambor y encima de él hay cinco piedras negras. Cuando una piedra toca la superficie del tambor, las otras piedras también saltarán.

La naturaleza de la mente del mono es la mente que no se basa en la percepción mental. La atención pasará, de una piedra, a lo que le genera el impacto más grande en la superficie del tambor. Suponga que el objeto visual tiene la impresión más clara, la mente ira tras los colores; al siguiente momento, las piedras hacen el sonido más fuerte, atención pasará al sonido. Al siguiente momento, la sensación en su hombro tendrá la impresión más fuerte y la atención pasara ahí.

Después de eso, si recuerda algunos sabores que probó hace mucho tiempo, la mente irá hacia el sabor. Esta es la naturaleza de la mente que no está estabilizada en la percepción mental. Cuando se estabilice la mente, las cinco piedras dejaran de saltar. Y cuando las cinco piedras dejen de saltar, la mente puede calmarse. Si ellas saltan, la mente nunca se calmará

Espero que esto se haga cada vez más claro en la meditación ya que esto no es solo teoría sino que debe comprobarse mediante la propia experiencia.

¿Hay alguna otra pregunta? Una más: ¿debemos prestar atención a la inhalación o exhalación o a ambos?

Depende de la condición del meditador. Si usted puede solo distinguir claramente la inhalación, primero quédese con la inhalación y solo sepa que debe haber una exhalación. Si se queda largo tiempo con la inhalación, eventualmente la exhalación aparecerá. Usualmente, la inhalación para los principiantes es más clara. Adivinen porque.

¿Quién puede responder? La razón es que de hecho, al inhalar estamos tomando la vida y todos estamos colgados a la vida. Intente cerrar su nariz por un minuto y lo verá. La inhalación será muy, muy clara. Así que usualmente en la etapa de inicio, la inhalación debe ser distinguida claramente y la exhalación no necesariamente lo es. Si esto puede ser distinguido, por supuesto, usted debe quedarse con ambas, inhalación y exhalación. Eventualmente, cuando usted este cada vez más relajado y con una concentración más profunda, la inhalación y exhalación se presentarán igualmente claras.

Cuando la meditación este avanzando de verdad, y lo hablaremos mañana, la siguiente etapa es distinguir cada inhalación y exhalación claramente desde el principio hasta el fin. Si usted puede hacerlo, claramente puede profundizar en el proceso de sublimación de la respiración y la mente.

Lo explicaré en los siguientes días y también encontrará muy útiles las explicaciones del Yogachara.

Por favor intente pensar en las cosas que hemos aprendido e intente hacerse buenas preguntas para que todos podamos aprender. Todos podemos aprender mucho con buenas preguntas. Debido a esas buenas preguntas, nosotros podemos ahora revisar esto que acabamos de leer.

Hemos explicado la primera pregunta muy importante ¿De qué depende el bodhisattva si practica usted shamata/vipassana de acuerdo con la mahayana?

Hemos explicado como esto permanece en el dharma no estable. Esto es importante entender. Hemos explicado que lo que establece los dharmas son los conceptos.

El dharma absoluto, que es el nirvana o entendido en el mahayana como vacío, son todos sinónimos; este dharma es, precisamente, el más alto porque no puede ser alcanzado, no puede ser asido.

Si cogemos algo, significa que estamos cogiendo el concepto. No estamos cogiendo la realidad absoluta. Hemos explicado esto en la tradición Yogachara con los tres niveles de realidad:

1º. El primer nivel de realidad está libre de características porque los nombres no tienen características o etiquetas. Por ejemplo, en castellano *house* se dice casa, en checo es domú, en chino es fangu. Ellos son nombres completamente

diferentes, eso significa que incluso nuestro conocimiento de la casa depende de su nombre. Usamos diferentes palabras para la misma cosa. Esto significa que los nombres no tienen características por si solas.

De acuerdo con el Abhidharma, esta palabra domú o casa sucede porque el elemento karmático representado por las cuerdas vocales en nuestra garganta hacen contacto con el elemento viento creado por la mente lo cual es igual a la respiración. Cuando usted hace este contacto, aparece ´casa´ o domú o fangu.

Esta es la verdadera casa, verdadera domo. ¿Pueden ustedes captarlo? Solo pueden verlo con meditación, de otra forma no pueden hacerlo. Así que cuando lo hayan visto en meditación, ustedes no se sentirán tan impresionados por casa o domu. De modo que los nombres no tienen características; lo nombrado, o a lo que hacen referencia, es lo que tiene características, pero éstas, de acuerdo con el yoga chara, pertenecen a la mente que distingue. Esta mente que distingue, en realidad es el objeto de nuestro apego.

Cuando hayamos entendido esta mente que distingue sin los conceptos, podremos entender la realidad absoluta, la realidad de la mente.

La realidad absoluta en sentido de ser como es. Esto se compara con alguien que en la noche ve una cuerda enrollada y cree que es una serpiente. Puede sentir mucho miedo pero luego, después de algo de tiempo, mira cuidadosamente y ve que no es una serpiente sino solo una cuerda y no hay nada que temer. Después, cuando analiza la cuerda, ve que son solo partículas juntas, que no tienen nada de sólido. Así que la serpiente es como la realidad de los nombres, conceptos. La cuerda es como la realidad del origen dependiente. Cuando penetremos esta realidad, entenderemos las cosas como son.

Y la forma de entender esta realidad es privar la realidad relativa de los conceptos. Luego realmente comprenderemos que la realidad relativa no es lo que creíamos que era. En la realidad relativa, de hecho cuando la entendamos como es, no hay tal cosa como la distinción entre sujeto real y objeto real.

La distinción se presenta precisamente por el aferrarnos a los conceptos. Y este aferrarnos a los conceptos, de acuerdo con el yogachara, depende de nuestro hábito de dar la realidad del yo a personas y cosas.

Pero no hay una realidad inherente, de forma alguna, en personas ni cosas. Así que cuando entendamos que no hay una realidad inherente en personas o cosas, entenderemos la realidad última y las cosas como son.

Cuando realmente comprendamos lo que es la ‘talidad', comprenderemos que no hay nada a lo que asirnos, no habrá diferencia real entre samsara y nirvana en el contexto de la talidad.

El budismo explica que los fenómenos no tienen un yo. Esa es la razón por la cual el Sutra Namcara explica que es perfectamente lógico que no haya un yo en el samsara ni en el nirvana. Es perfectamente lógico considerar esto como la talidad.

Si queremos entender la práctica del bodhisttva, la cual se enseña en nuestra escritura, nunca debemos abandonar el voto del objetivo de conseguir la iluminación perfecta.

Esto depende de nuestra comprensión de la no existencia de naturaleza inherente en el nirvana y el samsara. Entonces, el medio del bodhisttva para lograr la iluminación más alta es entender que no hay iluminación que pueda lograrse.

Si usted entiende que nada puede lograrse, no solo en teoría sino también en práctica, usted tendrá un progreso significativo en su meditación.

Al inicio podría parecer una paradoja, pero usted lo comprenderá con mucho esfuerzo.

De igual forma podemos encontrar la contradicción, se dice que nada esta fijo, que el dharma no está establecido, pero no hay tradición budista que enfatice tanto el estudio del dharma, especialmente del Abhidharma, como la tradición del Yogachara.

Esta tradición del Yogachara, en realidad se basa mayormente en la escolástica, más que en ninguna otra tradición. Al mismo tiempo, enfatizamos que todo esto es establecido ilusoriamente. Y debido a que se establece ilusoriamente, tenemos que estudiarlo cada vez más. Luego recibiremos los beneficios de nuestro estudio. Cuando usted lo entienda, encontrará cada vez más admiración por el budismo.

-La siguiente pregunta es ¿cómo basándonos en estos objetos, el bodhisttva puede tener éxito en la práctica de shamata y vipassana?

Esto es lo que el mantra dice al Buda:

Usted ha explicado cuatro objetos, digamos los cuatro objetos del shamata y vipassana y se les enumera de la siguiente manera:

'Alambana gotcharavastu', que es muy difícil de traducir, pero haremos nuestro mejor esfuerzo: 'vastu' significa base y 'gotcharava' significa literalmente donde uno puede asirse -el lugar donde puede ir la mente-, y 'alambana' significa objeto de los sentidos; lam significa colgar. Alambana significa algo en lo que la mente puede colgarse; aquello en lo que la mente puede colgarse es el objeto; así que, brevemente, acepte los cuatro objetos, significa las cuatro bases en las cuales nuestra mente puede ser colocada, en el proceso de aprender meditación, shamata y vipassana. Es muy importante comprender esto. Porque al entenderlo, se abrirá la mente a todo este capítulo.

1º. Al primer objeto se le llama sadilkarpa praparika. Sadilkarpa significa distinciones diferentes y praparika significa literalmente imagen o reflejo, lo que significa `imagen mental con diferentes distinciones`.

Como ya hemos explicado, dando ejemplos de las dos cabras y las dos bolas de algodón, todos los objetos de la meditación deben generar paz y deben ser

objetos mentales, no pueden ser objetos de los sentidos que son burdos. Así que los objetos mentales son básicamente los conceptos.

Cuando usted note la realidad ultima, puede ir más allá de los conceptos. Mientras no se dé cuenta de la realidad última, todos sus objetos en meditación son conceptos; estos conceptos o imágenes se diferencian usando el vipassana y son imágenes sin diferenciación en el shamata.

Ahora, suponga que estamos meditando en la respiración; así que tomemos el ejemplo de la respiración. Entonces, de acuerdo con el Buda, primero tiene que aprender shamadi, es decir, tiene que aprender a ver las cosas como realmente son. Cuando usted tenga el shamadi podrá combinar los objetos diferenciados y no diferenciados; pero mientras no tengamos el samadi, el objeto del shamata y el objeto del vipassana siempre serán diferentes.

¿Cuál es el propósito de no diferenciar el objeto que se observa en el shamata? Ya hemos explicado que cuando meditamos en la respiración, usamos dos clases de conciencia: la conciencia corporal que entiende de tacto y los elementos de la tierra, el elemento fuego y el elemento viento en el tacto, y la conciencia mental que entiende de conceptos. De hecho, hasta que usted no haya desarrollado un shamadi fuerte, no podrá distinguir los dos que al parecer van a fluir juntos.

Cuando experimentamos la respiración con la conciencia corporal, experimentamos la sensación de empuje, la cual pertenece al elemento viento que es predominante en la experiencia de la respiración. Así que esta imagen del empuje no será igual que el empuje directo, pero no será completamente diferente de lo que hemos experimentado en la conciencia corporal. A esto se le llama sha trishia, que significa `similar pero no igual`.

La sensación corporal de la inhalación y exhalación es el *empuje*. El empuje siempre es movimiento, pero cuando nos concentramos en la respiración nuestra mente no se mueve sino que permanece en un lugar. Ya hemos explicado este punto.

Empuje es movimiento. De hecho cuando se concentra en la respiración, permanece en un lugar, no sigue el empuje; usted está consciente del empuje pero no lo sigue. Si sigue esta sensación de empuje, usted siempre estará agitado, nunca estará en paz. Volverá a la paz, cuando haya creado una clara imagen mental de aquello que ha experimentado en el cuerpo, de la sensación de empuje. Su mente no se mueve porque usted está conectado con el concepto de la respiración, no con lo que experimenta en la conciencia corporal; si usted se queda con este concepto y la mente próxima sigue a la anterior, y ésta a la siguiente, verá la misma imagen, si usted lo practica así, logrará shamata.

Entonces, eventualmente ¿qué es el estado de shamata? ¿Qué es el estado de shamadi? Con shamadi, nos referimos a la diana tradicional. En que condición estará usted, su mente se quedará igual en el mismo objeto. Su mente recordará lo mismo, momento a momento, y su objeto será el mismo momento a momento.

Así que si la mente no cambia y el objeto no cambia y usted puede quedarse así por mucho, mucho tiempo, la mente se volverá muy poderosa.

El Buda explica que a fin de cruzar el Ganges, de una orilla a otra, uno tiene que ser un buen nadador. Si uno no lo es, se ahoga en el medio del Ganges y muere. ¿Cómo puede convertirse en un buen nadador? Con una buena práctica de las dianas (jhanas), ellas harán a la mente poderosa.

Si usted practica las dianas, luego la mente se volverá muy poderosa. La memoria se aclarará y también afectará de manera positiva al cuerpo.

Aún estamos en el objeto número 1 ¿verdad? Como estoy hablando demasiado, vayamos al siguiente. Ustedes ya han comprendido el objeto del shamata. Hemos empezado con el objeto de shamata porque primero debíamos estudiar el shamadi, luego estudiaremos el vipassana.

Ahora si estudia vipassana, también se asirá a la imagen mental del objeto que el profesor ha explicado, así que necesitará una concentración poderosa.

Así que la característica de la tierra es la dureza. Si se concentra en el interior de su cuerpo, verá la dureza porque usted tiene una concentración muy poderosa. Una vez que tenga una imagen mental muy clara de esta dureza, usted pasará a la siguiente imagen -el fuego cuya característica es el calor-, luego pondrá atención a las sensaciones de empuje y podrá ver el empuje en todo el cuerpo.

Usted deberá alternar la concentración poderosa con el investigar el objeto que ha elegido, luego pasará nuevamente a otro objeto. Cuando haya investigado la característica real del objeto de su experiencia y haya captado su señal, luego de experimentarlo claramente, podrá investigar la característica común del objeto, la cual es la impermanencia y la conexión con el sufrimiento.

<u>Día 3 Sesión 2</u>

RESUMEN

-Recuerde que la meditación está ahí para resolver todos los problemas.

-Según el budismo, la mente y el objeto tienen un origen interdependiente, no pueden originarse por separado.

-La mente siempre en el mundo se origina junto con el objeto y los factores mentales determinan la experiencia del objeto.

-¿Cuál es la formación del cuerpo? La formación del cuerpo es la respiración, nada más.

-Por la experiencia en la formación del cuerpo, de hecho vamos a experimentar tres clases de cuerpos y aquí al mencionar ´cuerpo´ vemos la semejanza con tres clases de agregados: el de la I/E, el del cuerpo y el de la mente.

-Notamos la respiración a través del contacto, la sensación y la mente que lo distingue, estas son las tres cosas de la respiración.

Entonces hemos empezado explicando los cuatro pasos, los cuatro ejercicios en términos de la práctica del shamata. Es momento de profundizar y así no tengamos duda y podamos practicar también ¿Cuáles son los cuatro pasos? ¿recuerdan?

1º. Contar. El propósito de contar es establecer la presencia de la mente en el objeto enfocado. Hasta que establezca la presencia de la mente en el objeto enfocado, usted no estará meditando en lo absoluto; así que, no se preocupe si alguno de ustedes se siente muy deprimido porque realmente no ha ingresado a meditación.

En tanto no se quede en la meditación, no estará meditando, usted estará solo pensando en todo tipo de problemas, de lo cual viene el segundo problema, el tercero y así la cadena interminable de problemas. Recuerde que la meditación está ahí para resolver todos los problemas. Solo si usted medita, puede resolver todos los problemas.

Y, para meditar, en la noche, hacemos el Yogachara que nos dice que lo importante es llevar la mente hacia dentro y no dejar que se vaya ni se distraiga con las cosas externas. Toda la sabiduría se encuentra en el interior, nunca la encontrará fuera. La mente que busca solo la encontrará dentro y usted medita a fin de encontrar la sabiduría interna.

Precisamente, la meditación en la respiración que hemos explicado es el método más efectivo para llevar la mente hacia el interior. No hay mejor método para hacerlo. Si desea aprender las meditaciones tántricas o los diferentes mándalas y la visualización, ellas no tendrán absolutamente ningún sentido a menos que usted tenga la capacidad de llevar la mente hacia dentro.

Así que, recuerde que usted está contando las respiraciones para llevar la mente hacia el interior. Cuando logre esto, habrá progresado. Si no, no progresa. Llevar la mente hacia el interior tiene el propósito de domar la mente del mono, a menos que usted domine la mente del mono, nunca será feliz.

Según los científicos, nosotros, los seres humanos, somos descendientes de los monos. De acuerdo con la religión, no importa si se trata del budismo o el cristianismo, somos descendientes de los Dioses. Si usted aprende meditación, podrá averiguar si desciende del mono o de Dios. Así que decida usted. Si quiere tomar una decisión, por favor lleve su mente hacia el interior.

-El primer paso en meditación es llevar la mente hacia el interior, si no puede dar el primer paso, no podrá seguir los otros. Asegúrese que usted entiende el propósito de contar. Si no entiende este propósito, no podrá hacerlo. Usted desperdiciará su tiempo. Mientras más entienda sobre la meditación, más deseará no perder el tiempo. El tiempo que hemos destinado para comprender quienes somos, siempre se hará cada vez más corto.

Una de las meditaciones más prominentes en la tradición budista es la meditación en 'el precioso nacimiento de la vida humana'. Ahora tenemos esta increíble oportunidad del nacimiento en un cuerpo humano con capacidad para el pensamiento. La posibilidad de tener este cuerpo humano, el Buda la ha

comparado con la posibilidad de la tortuga ciega que emerge una vez cada cientos de años del mar y logra que su cabeza atraviese el círculo. Si no practicamos la meditación, no lograremos tener este precioso nacimiento humano nuevamente.

En la anutayanikaya, el Buda tiene un discurso sobre los cuatro caballos. Este es un discurso muy maravilloso. Diferentes tipos de meditadores son comparados con cuatro diferentes caballos.Ya he explicado aquí anteriormente que nos hemos reunido por nuestras experiencias de sufrimiento.*Sin esta experiencia de sufrimiento no creeremos en la meditación; la condición para creer en ella es la experiencia del sufrimiento.*

Así que la mejor clase de caballos es la que cuando ve la sombra del látigo empieza a correr solo; esta es la mejor clase de caballos, la mejor clase de meditador. La segunda mejor es el caballo que cuando apenas es tocado por el látigo corre; de hecho este es un muy buen caballo. El tercer caballo -que aún es considerado bueno, aunque no tan bueno realmente-, es aquel que tiene que ser tocado suavemente por el látigo para que empiece a correr. La peor clase de caballo, el cuarto, tiene que recibir el látigo hasta que sangre para así empezar a correr. Por favor, decida cual clase de caballo es usted.

Empezar a correr significa ver hacia el interior, la verdadera sabiduría se encuentra en el interior, no en el exterior. A fin de ir hacia el interior, nosotros usamos el objeto de meditación. El propósito de este objeto de meditación es ver hacia dentro. No importa cuál sea el objeto de meditación que utilice, su propósito es ir hacia el interior. Todas las tradiciones de meditación son solo para eso.

Ahora hemos elegido el *objeto más fácil para ir hacia el interior, la inhalación y exhalación.* Cuando usted lleve su atención a la inhalación y exhalación, usted estará enfocado en el interior. Cuando se olvide de la inhalación y exhalación, estará enfocándose en el exterior. Cuando este enfocado en la respiración, estará con su cuerpo y mente porque la respiración se basa en el cuerpo y la mente. Cuando las condiciones de su cuerpo cambian como cuando empieza a correr o cuando está descansando, la respiración será diferente así que al observar la respiración, notará esto.

Cuando la mente se llena de emociones, la calidad de la respiración será muy diferente. Cuando la mente está en calma y feliz, especialmente en sabiduría, la respiración será muy, muy, diferente y la sensación será también muy, muy ,diferente. Cuando tiene usted fuertes apegos o iras, la respiración será muy, muy diferente. Cuando su mente está concentrada y relajada, la respiración será nuevamente muy, muy diferente.

Así que usted está aprendiendo a comprender la base de la meditación, el objeto que usted experimente depende de cómo lo crea en su mente, que atención presta al objeto. Esto es lo que experimenta realmente todo el tiempo pero ahora está aprendiendo esto tan importante con la ayuda del mindfulness y la inhalación y exhalación.

Todo lo que experimentamos depende de cómo lo creamos en la mente, esto hace una gran diferencia. Es el mismo objeto pero nos relacionamos con el de manera muy distinta, todo depende de la sabiduría con que creemos este objeto en nuestra mente.

Aeadeva, el gran discípulo de Nagaryuna dice, en el tratado de los cuatrocientos versos, que el mismo objeto es el objeto de tu apego, el mismo objeto es aquel de tu desagrado, ira, desilusión y que te engañas al creer que este objeto es verdadero.

En el budismo creemos en el origen dependiente. El Buda debajo del árbol de la iluminación, se dio cuenta de este origen dependiente en toda su profundidad. Ahora, al observar la respiración, en cierta forma estará empezando a entender el origen dependiente.

Lo mismo sucede con la inhalación y exhalación que usted podría observar con frustración o sin interés, eventualmente se convertirá en el objeto que brinda calma y sabiduría, pero es el mismo objeto, simplemente, inhalación y exhalación. La razón de ello es que, como ya hemos explicado, en meditación la respiración se convierte en un objeto mental, se convierte en el concepto de la respiración.

Cuando se convierte la respiración en un objeto mental, la experiencia táctil de la respiración será muy diferente. Como explicamos antes, solo la mente tiene la suavidad, todos los otros sentidos tienen lo burdo.

El proceso de shamata en la respiración es un proceso de desligarse de los estados burdos de la mente y el objeto y experimentar en estados más sutiles como la inhalación y exhalación.

El mismo objeto en la misma mente, que podría convertirse en mente de frustración -objeto de frustración-, luego se convertirá en mente de realización y objeto de realización. Cuando se convierta en mente de realización, objeto de realización, usted estará en shamata.

Según el budismo, la mente y el objeto tienen un origen interdependiente, no pueden originarse por separado. Este es el aspecto más importante del origen interdependiente, la mente siempre en el mundo se origina junto con el objeto y los factores mentales determinan la experiencia del objeto.

La mente en el mundo nunca se origina separada de narma y rupa. Al rupa puede llamarlo el objeto y la narma son los factores mentales que definen la experiencia del objeto. Nosotros solo conocemos el mundo y solo nos conocemos a nosotros mismos en tanto conozcamos el narma y rupa, el objeto y los factores mentales que determinan el objeto, esto es todo lo que experimentamos como mundo en lo objetivo y subjetivo.

La mente no puede ir más allá en el mundo que en el narma y rupa. Nunca puede ir en el mundo más allá de eso. Solo si usted ha comprendido totalmente esto, podrá entender lo que es una mente que está más allá del mundo. Esta es la peculiaridad del Budismo. Si tiene interés en el budismo, debe ser consciente de

eso. A menos que entiendo esto claramente, siempre estará confundido por el significado del budismo.

Ahora está aprendiendo esto basado en respiración. Usted experimentará la respiración de acuerdo con la manera cómo la haya creado en su mente. El mismo objeto que podrá traerle paz también le traerá frustración. No es un objeto diferente, solo es una mente diferente.

El primer paso es permanecer con su objeto. Solo entonces entenderá que, al quedarse con su objeto y convertirlo en su objeto mental, usted estará ingresando al proceso de hacer a la mente el objeto sutil.

Así que el contar las respiraciones es todo el propósito, no hay otro propósito ahí. Cuando usted ha establecido su mente en la respiración, usted hace el conteo ya que ha establecido su mente en el interior. Luego tendrá más sensibilidad y verá muy claramente si la respiración es prolongada o es breve, verá claramente también lo que hace a la respiración prolongada o breve.

Este es el significado de los dos primeros ejercicios que explicamos ayer. Si usted ha establecido claramente su respiración, la sensibilidad de la respiración, de la mente se hará más aguda y sutil.

Solo cuando se haya establecido en el objeto de su meditación, su mente y su objeto estarán bien.

Debido a que la mente se hace más sutil, tiene la distinción final y las cosas se hacen más claras y el objeto se hace claro. Solo la mente clara puede ver los objetos claros. Si no está clara, no puede ver nada claro.

En el budismo, hablamos sobre las diferentes clases de fuego. Existe el fuego o luz, la luna o el sol pero hay un fuego mucho más fino en el interior y a ese fuego más fino o luz más fina se le llama el fuego de la sabiduría.

La luz de la sabiduría solo aparecerá cuando el objeto este claro. Cuando el objeto no esté claro, la luz de la sabiduría no puede aparecer. Esta luz de sabiduría solo puede provenir del interior, nunca puede venir del exterior; sin esta luz, los objetos del exterior serán objeto ilusorios.

Usted está meditando en la respiración, para develar la luz. Cuando usted haya develado la luz de la sabiduría, su luz será muy diferente. Por favor inténtelo lo más que pueda.

2º. El siguiente paso luego de contar es seguir muy claramente la inhalación y exhalación y también puede seguir claramente la mente que es observada en la inhalación y exhalación. Una vez que usted pueda ver claramente la respiración desde el inicio hasta el final y ver claramente si es una respiración corta o larga, luego usted podrá realizar el siguiente ejercicio.

El siguiente ejercicio es la percepción sutil de la respiración, la percepción sutil de la mente. A este ejercicio se le llama kayasankaya ‘aprendizaje’. Aquí hemos aprendido porque nuestra mente se ha vuelto más sutil, sin esto no podemos

aprender. He aprendido al experimentar la formación del cuerpo mientras inhalo y exhalo.

¿Cuál es la formación del cuerpo? La formación del cuerpo es la respiración, nada más. La esencia de la inhalación y exhalación es el elemento viento y el elemento viento, del que ya hemos hablado, es el que mueve al cuerpo y forma el cuerpo y sostiene el cuerpo. Sin este sustento del cuerpo a través de la inhalación y exhalación, sin formar el cuerpo, sin inhalación y exhalación, usted solo resistirá unos cuantos minutos. Esta es la razón por la cual a la respiración se le llama la formación corporal.

Por la experiencia en la formación del cuerpo, de hecho vamos a experimentar tres clases de cuerpos y aquí al mencionar ´cuerpo´ vemos la semejanza con tres clases de agregados:

1º está el agregado de la inhalación y exhalación; se le llama 'agregado' porque el elemento viento no puede ser experimentado separado de la tierra ni del elemento agua o fuego.

2º el agregado de la mente que observa la respiración -la mente no es una, la mente es muchos factores unidos-, este agregado de los factores mentales es lo que está formando la mente del mundo. Lo más importante entre ellos es la sensación y percepción, esa es la razón por la cual se le llama en el budismo la formación de la mente. Eso es por lo cual la experiencia depende de cómo la siente o percibe.

3º El agregado del cuerpo, el cuerpo creado por el karma. Este cuerpo creado por el karma es la base para la inhalación y exhalación. Sin él no podemos inhalar ni exhalar. Este cuerpo creado por el karma, también es agregado de los elementos, colores, sabores, olores, etc. De hecho todo lo que experimentamos de los agregados son de origen dependiente.

Si usted progresa en su meditación, experimentará la respiración junto con la mente y con el cuerpo que es base de la respiración y luego ingresará profundamente en el proceso de sublimación de los tres elementos.

Estos tres elementos se volverán más sutiles pero eso lo estudiaremos mañana. Espero haberles dado algo de motivación para que no se duerman durante su meditación y no piensen en todas las demás cosas, excepto en la meditación.

He intentado lo más posible darles ese ´empujón´, el resto depende de ustedes. No puedo hacer más que esto. Por favor contemplen la analogía de la tortuga y los caballos. Espero que ninguno sea la cuarta clase de caballos.

Día 3. Sesión 3

RESUMEN

-La calidad de su vida diaria cambia muy claramente con la concentración.

-Hemos explicado que esta capacidad se desarrolla especialmente por medio del primer paso que es aprender Anapanasati, es decir, contar. Contamos para evitar que la mente siga otras sensaciones; este es el propósito del contar.

-Los principiantes, los que no están acostumbrados a la concentración, no empezar enfocándose en la respiración en las fosas nasales, solo estar consciente de ella. Una vez que haya dominado la concentración profunda, está siempre estará ahí cuando la necesite.

-Todos sentimos distintos tipos de sufrimiento pero si logramos exitosamente la meditación, podremos desapegarnos del sufrimiento. De hecho, en el proceso de aprender meditación, usted automáticamente también estará aprendiendo el proceso de desapegarse del dolor.

-El secreto de la postura estable está en el interior, esto es lo que hace que se mantenga la postura estable. Después, su intuición lo guiará en la estabilidad de la postura. Si se sienta adecuadamente, todo el cuerpo participará en el proceso de inhalación y exhalación.

-Tres formas de experimentar la respiración: 1ª sentimiento o la sensación; la sensación permanecerá en la inhalación y exhalación. 2ª cuando haya sensación, también habrá una mente que distingue; recuerde que la causa de la sensación es el contacto. 3ª si no hay contacto, no hay sensación, solo cuando haya contacto, habrá sensación. Entonces notamos la respiración a través del contacto, la sensación y la mente que lo distingue, estas son las tres cosas de la respiración.

-Estamos hablando sobre el Yogachara. El punto principal de esta filosofía es que el mundo no es nada más que un sueño; lo que estamos experimentado en términos de nuestros gustos y disgustos son solo nuestros sueños, eso es todo.

-

En las próximas sesiones, utilizaremos menos tiempo en explicaciones y haremos más meditación. Es importante que todos se beneficien de este retiro y esto se manifestará luego que practiquen lo que hemos explicado. Espero que todos ustedes puedan continuar practicando, cuando este retiro termine después de una semana. Es solo cuando la concentración mejore, podrá usted beneficiarse de las diferentes clases de meditación.

Entonces, no importa lo que haga, su progreso dependerá de su capacidad para concentrarse. Incluso la calidad de su vida diaria cambia muy claramente con la concentración. Vivir sin concentración es como vivir en una habitación donde usted no ve claramente los objetos en la habitación porque la luz no es clara.

Entonces, usted quiere vivir en una habitación donde todo le es familiar y puede ver claramente todos los objetos. Shamata es precisamente como vivir en una habitación con luz clara, que no es inestable, sino que alumbra todo muy claramente. Los beneficios de la concentración no pueden ser sobrestimados. Entonces usted utiliza la respiración como objeto para desarrollar concentración. Lo explicamos claramente en la mañana, su habilidad para concentrarse depende de su habilidad para permanecer con el objeto de meditación.

Hemos explicado que esta capacidad se desarrolla especialmente por medio del primer paso que es aprender Anapanasati, es decir, contar. Contar solo es efectivo si usted está consciente de su objeto de meditación. Si no lo está, el contar no tiene sentido. Usted no está aprendiendo a contar, por favor recuerde que está aprendiendo a permanecer con la respiración. Si usted solo cuenta: 1,

2, 3, 4, 5, por supuesto se aburrirá o se dormirá o empezará a pensar en otra cosa. Entonces, si cuenta así, déjelo y desarrolle otra técnica.

He explicado para aquellos que son principiantes, para los que no están acostumbrados a la concentración, no empezar enfocándose en la respiración en las fosas nasales, solo estar consciente de ella.

Cuando usted aprende algo, usted empieza con lo más fácil, lentamente y va aumentando la dificultad. Cuando usted ha aprendido las etapas más difíciles, de hecho la respiración desaparecerá completamente y todo lo que verá son las imágenes mentales. Pero para llegar a esta etapa, a usted no le bastará con quererlo, tiene que experimentar las etapas progresivamente, de otra manera, no será posible.

Si no experimenta muy claramente las etapas precedentes, no podrá continuar con las siguientes etapas. Aun si estuviese experimentando las etapas más profundas de concentración, si no ha experimentado claramente las etapas precedentes, estas irán y vendrán y no permanecerán.

Cuando conozca la concentración profunda, esta se presentará en cualquier momento. Es imposible que no se presente en algún momento. En cualquier momento que la necesite, ahí estará. En ese momento, usted podrá decir que ha dominado la concentración profunda

Una vez que haya dominado la concentración profunda, está siempre estará ahí cuando la necesite, justo así, en frente de usted, el objeto de la concentración y la mente de concentración porque a usted le son familiares. Esta es la ventaja de entrenar en la concentración profunda. Una vez que la haya experimentado realmente, no se irá, siempre estará con usted.

Todos los textos explican que antes de morir, todos experimentamos una calma completa. Incluso si uno no ha logrado la liberación completa, pero ha experimentado la concentración profunda, es fácil en este momento recordarla y morir en paz.

Antes de morir, hemos experimentado etapas de mucho sufrimiento. Pero si ha aprendido la meditación correctamente, también podrá relajarse como varios han contado en las entrevistas. Todos sentimos distintos tipos de sufrimiento pero si logramos exitosamente la meditación, podremos desapegarnos del sufrimiento.

De hecho, en el proceso de aprender meditación, usted automáticamente también estará aprendiendo el proceso de desapegarse del dolor. Debido a que algunos están aprendiendo la tradición tibetana, hay una historia en la biografía de Miralepa que me gusta especialmente. Se dice que cuando un laico preguntó a Miralepa ¿cuál es la forma más rápida para la liberación? Miralepa se bajó los pantalones y mostró su trasero. Su trasero es similar al trasero del mono, lleno de cicatrices. Nosotros no somos Miralepa, porque no tenemos ese trasero. Miralepa se convirtió en Miralepa porque adquirió esta capacidad de tolerar el sufrimiento.

Ahora ustedes están empezando a ser un poco Miralepa al tolerar el contar.*¿Qué significa tolerar el contar*? Significa que empieza estando consciente de la respiración y luego percibiendo el objeto. Si no puede captar la inhalación y exhalación en las fosas nasales o la parte superior de su nariz, solo permanezca consciente de que esta inhalando y exhalando y quédese con esa sensación. Solo relájese e inhale y exhale, no hay nada más simple que eso.

Pero tiene que estar con la postura adecuada. Si lo está, será fácil. Si no, será muy difícil. La postura adecuada es la que le permita tener la columna recta y, al mismo tiempo, estar relajado. Cuando empiece a meditar, empiece con esa postura. Si se sienta apoyándose en algo o dejando caer su cuerpo, la meditación será muy difícil. Si se sienta adecuadamente, no necesita dejar caer su cuerpo. El cuerpo es sostenido por su propio soporte.

Una persona completamente mundana que no ha experimentado el yoga, aun así se sentase en el sofá más cómodo no podrá sentarse en paz por más de cinco minutos, siempre se estará moviendo a la derecha o izquierda, o hacia adelante o hacia atrás, porque su postura es solo externa, su comodidad es externa, no es interna ni está cómodo en su interior.

Entonces, el secreto de la postura estable está en el interior, esto es lo que hace que se mantenga la postura estable. Después, su intuición lo guiará en la estabilidad de la postura. Si solo confía en la tecnología o en el sofá más cómodo, la intuición no lo guiará realmente. Cuando se siente adecuadamente en los puntos de apoyo, relajado, será más fácil la inhalación y exhalación que se volverán muy claras.

He explicado como usted puede verificar muy fácilmente si se está sentando de manera correcta. Si permite que su postura caiga, solo sentirá la respiración aquí (señala el vientre). Si se sienta adecuadamente, todo el cuerpo participará en el proceso de inhalación y exhalación. Por lo general, la parte del cuerpo en la que lo sentirá es el diafragma. Así que este es el primer paso antes de contar, asegúrese que este paso este claro para que le sea fácil contar.

Cuando empiece a contar, sentirá que su mente despierta, su columna esta recta y se sentirá relajado.Si la mente esta vigilante, todo se volverá claro. Si la mente no está vigilante, nada será claro.

Hemos explicado que cuando nos sentamos con la postura correcta, con el soporte adecuado, de manera relajada, la respiración será diferente. No habrá ruidos, no se encontrarán obstáculos en el cuerpo y se volverá más sutil. Dicha respiración es muy fácil de contar.

Al principio, para los principiantes es muy natural al respirar hacer algo de esfuerzo para estar consciente de la respiración pero, recuerden, esto es solo al principio. Cuando ustedes tengan una mejor concentración, no será necesario este esfuerzo.

Si la respiración no es clara, usted puede hacer algo de esfuerzo para aclararla; esto es solo temporal, es una solución de emergencia. Cuando su concentración mejore, de hecho, no necesitará hacer ningún esfuerzo. Recuerde que mientras

más se esfuerce, habrá menos concentración y comprensión. Cuando haya más concentración y comprensión, se requerirá menos esfuerzo.

Cuando haya dominado la meditación, podrá hacer cosas sin esfuerzo. Esto es el logro de la meditación.

Ahora para comenzar, una vez que se siente ahí, con la posición relajada, y siendo un principiante del todo, observe que hay inhalación y exhalación Cuando lo haga por algún tiempo, puede intentar atraer su atención alrededor de las fosas nasales (no al interior). Cuando se sienta relajado sienta el aire.

Si no lo siente ahí, no se preocupe, no hay problema. Puede sentirlo en otro lugar como el abdomen o solo siendo consciente de la inhalación y exhalación de nuestro cuerpo. Cuando lo intente por algún tiempo y lo sienta claramente, entonces inténtelo nuevamente aplicándolo a alrededor de las fosas nasales.

Lo importante es que note cada inhalación y exhalación. Sin notar esta inhalación y exhalación, el contar no va a ser muy beneficioso. Entonces, asegúrese cuando cuente, que usted cuenta la respiración, no solo 1, 2, 3.

-Asegúrese de entender cómo experimentará la respiración, hay tres formas de experimentar la respiración: 1ª sentimiento o la sensación; la sensación permanecerá en la inhalación y exhalación. 2ª cuando haya sensación, también habrá una mente que distingue (ésta es la segunda); recuerde que la causa de la sensación es el contacto. 3ª si no hay contacto, no hay sensación, solo cuando haya contacto, habrá sensación.

Entonces notamos la respiración a través del contacto, la sensación y la mente que lo distingue, estas son las tres cosas de la respiración.

Su trabajo es cuando esté consciente del contacto, la sensación y la mente que experimenta la sensación. Mientras, está prestando atención al contacto, sensación y mente que distingue la respiración. Usted puede sentir toda otra clase de sensaciones, percepciones, contactos, pensamientos pero no se quede con ellos, quédese con el contacto, sensación y el tipo de respiración que hace en la meditación.

Si sigue otros contactos, otras sensaciones, otras mentes, entonces su claridad y la sensación de contacto y la distinción de la respiración se perderán. Si se queda con la respiración, a pesar de tener diferentes sensaciones, diferentes percepciones, usted llegará a la meditación. Recuerde que solo cuando permanezca con su objeto de meditación, podrá progresar. Si no se queda con su objeto de meditación, no estará haciendo el Anapasati.

Usted está contando para evitar que la mente siga otras sensaciones. Este es el propósito del contar.

Usted tiene que entender muy claramente el propósito de contar, si no podría perderse. Antes de contar, asegúrese que experimenta la respiración. Si no experimenta la respiración, regrese nuevamente a la relajación y postura adecuada e intente experimentar la respiración.

Las escrituras del Budismo del norte explican la práctica de contar con especial detalle, así como también las formas más complicadas de contar con aun más detalle.

Posteriormente, cuando se vuelvan maestros de la meditación aprenderán los distintos tipos de contar. Yo solo voy a explicar los más simples.

La forma más fácil de contar es: inhalación 1, exhalación 1; inhalación 2, exhalación 2 como ya lo he explicado.

Ya he explicado que, por lo general, no debemos llegar a más de diez porque entonces usted estará prestando atención al conteo; y no menos de cinco porque podría no involucrarse profundamente en el objeto. Entonces asegúrese de que cada unidad de conteo represente una inhalación y exhalación.

Algunos podrían sentir muy claramente la inhalación pero no tanto la exhalación, entonces si sucede eso, simplemente continúe quedándose con lo que le es claro. Cuando permanezca con lo que es claro, lo que no es tan claro se volverá cada vez más claro a medida que mejore su concentración.

Pero debe haber, por lo menos, alguna impresión de que luego de la inhalación viene una exhalación. Al menos, eso debe estar presente. De otra manera, su mente se dispersará y usted no quiere que esto suceda.

Suponga que usted está contando: inhalación 4, exhalación 5, inhalación 7, exhalación 8 y la mente se escapa al momento de contar ¿Qué haría usted? Pues ´castigarse´ usted mismo regresando al 1. Siempre que no pueda ver claramente la inhalación y exhalación, regrese al 1. Si sigue practicando de esta forma, el hábito de perder el enfoque en la respiración desaparecerá poco a poco.

Recuerde que, en meditación, solo podrá tener éxito cuando haya enfrentado lo que hace con fe y entusiasmo. Si no lo enfrenta con entusiasmo y no practica, no puede esperar lograr el éxito.

Ahora afronta con entusiasmo lo que está haciendo y tiene la oportunidad de practicar porque ha experimentado el sufrimiento anteriormente. Recuerde a los cuatro caballos, lo que podría querer hacerse es correr y escapar y para eso es la meditación.

Pero si lo que quieren es un ‘golpe’, es su decisión.

Hagamos el esfuerzo de correr apenas veamos la sombra del sufrimiento. Si usted puede correr así, será el primer tipo de caballo.

Intente desarrollar una sensibilidad así, entonces el conteo se hará más fácil porque se ha ´castigado´ usted mismo un par de veces y ya no olvida la respiración.

Recuerde que es muy natural, al contar o meditar, que otras sensaciones u otras percepciones se presenten pero nuestro trabajo es no seguirlas. Si usted las sigue, su meditación no progresará.

Si, a pesar de tener otras sensaciones, usted se queda con la respiración, entonces habrá ingresado profundamente al proceso de purificación de la mente.

Este proceso de meditación no es nada más que el proceso de purificación.

Estamos teniendo toda clase de problemas porque estamos enganchados a las experiencias pasadas, como he explicado anteriormente, esto es nuestro karma.

Debido a que estamos apegados a nuestras experiencias pasadas, tenemos siempre la expectativa de que el futuro se presentará en la forma en que nos gustaría que lo haga. Y, la mayoría de veces, nos enganchamos al soñar despiertos. De hecho, este soñar despierto es poco saludable para el cuerpo y para la mente. Usted lo notará más claramente a medida que experimente cada vez más la meditación.

A pesar de tener otras sensaciones diferentes de otro tipo, usted permanecerá con la inhalación y exhalación. Usted está reduciendo el poder de sus experiencias pasadas y de su karma pasado. Cuando se quede en el presente, con la inhalación y exhalación y no sigue las experiencias pasadas ni se angustia por las experiencias futuras, entonces usted verá estos distintos gustos y disgustos conectados con el pasado y futuro como sueños o fantasías. Esta es la manera como ingresa al proceso de purificación.

Recuerde que cuando está consciente de la inhalación y exhalación, usted es consciente del contacto presente, las sensaciones presentes, la mente presente.

Cuando está realizando la meditación caminando, comiendo, o haciendo lo que esté haciendo, debe intentar mantener esta clase de vigilancia y ver claramente que su pasado y futuro, experiencias pasadas y ansias futuras simplemente son sueños, eso es todo.

Estamos hablando sobre el Yogachara. El punto principal de esta filosofía es que el mundo no es nada más que un sueño; lo que estamos experimentado en términos de nuestros gustos y disgustos son solo nuestros sueños, eso es todo.

En meditación, todos son objetos del presente; nuestras experiencias pasadas y, si tiene usted un gran poder, incluso las experiencias del futuro, se vuelven objetos del presente. Esto es lo que usted experimenta en meditación.

Si usted adquiere maestría en meditación, puede experimentar incluso su vida pasada como si fuera el presente y luego descubrir que también es solo un sueño. Este es el ingreso profundo al proceso de purificación.

Entonces intente experimentar tanto como pueda todo lo que está sucediendo ahora. Eventualmente, usted podrá ver que incluso el pasado y el futuro es, de hecho, el presente. De modo que empiece enfrentando con resolución y entusiasmo todo lo que sigue.

Esto es todo por hoy. Hemos hablado mucho y continuaremos hablando pero eventualmente experimentaremos más y hablaremos menos. Espero que lo que les he explicado les sea útil y logren una resolución más clara y trabajen con más entusiasmo.

Volver a leer la anterior para Fenomenología de la Respiración.

Día 3. Sesión 4

RESUMEN

-El proceso de meditación no es nada más que el proceso de purificación.

-Las emociones en el budismo. De hecho, todos los problemas que enfrentamos pueden estar conectados con nuestras emociones aflictivas. Lo que gobierna el funcionamiento de la mente son estas emociones aflictivas; el lado emotivo usualmente gobierna el aspecto cognitivo de la mente.

-Nuestra mente que puede ser consciente de todo pero solo puede concentrarse en una sola cosa, no puede concentrarse en dos cosas al mismo tiempo. Si quiere aprender meditación, usted tiene que entender la naturaleza de la mente.

-

Preguntas:

-La primera es una pregunta sobre la practica caminando en la que algunas personas levantan un pie y apoyan el talón, otros lo hacen de modo distinto, primero ponen los dedos del pie y luego el talón ¿son las dos correctas?

Hay distintas formas de meditación caminando, muchas formas distintas. Así que en los países Theravada, hay este caminar muy lento, ellos combinan la meditación caminando con la pasión. Cuando usted eleva el pie, los elementos más livianos del fuego y el aire son prevalentes. Cuando pone el pie en el piso, los elementos más pesados de la tierra y agua son prevalentes; entonces, preste atención y podrá notar la sensaciones impermanentes.

Ellos dividen estos elementos en seis partes, luego observan los cambios en los elementos pero ustedes no están practicando theravada. Ahora estamos enfatizándonos especialmente en shamata porque es muy valioso y, desafortunadamente, en nuestros tiempos, es muy subestimado.

Podemos decir que la disminución de la religión en nuestros días, no importa si en el oriente u occidente, se debe principalmente a la falta de interés en la meditación shamata. Por eso es importante, al menos en mi humilde opinión, que presten la debida atención a esto debido a que es la esencia de todas las religiones.

En China, los maestros del Tao critican el Budismo porque precisamente evitan la concentración profunda. De hecho, el budismo no puede ser entendido sin la práctica del shamata. Y todos los grandes maestros del pasado fueron practicantes muy dedicados del shamata. Esa es la razón por la cual la sabiduría en el budismo era muy profunda.

Así que cuando usted practica el shamata, su preocupación no son los cambios sino calmar la mente. Si usted quiere calmar la mente, esta tiene que tener el poder de permanecer con el objeto al que está prestando atención. Ahora usted está aprendiendo esta habilidad con la ayuda de la respiración. Cuando usted calma su mente con la ayuda de la respiración, se queda con la respiración o la imagen sutil de la respiración, aun así surjan otras cosas, nunca dejará esta imagen sutil de la respiración.

En las ermitas de los bosques, el consejo para después de meditar cuando estemos caminando, es simplemente permanecer con la respiración.

La mayoría de nosotros estamos interesados en el camino del Bodhisattva, esa es la razón por la cual lo explico de modo diferente. El bodhisattva es aquel que más se acerca a la maestría de todo, pero no se apega a nada.

Esa es la razón por la cual si usted medita en la respiración, y no está sentado en la meditación formal, usted sigue con la respiración en la parte posterior de su mente porque sabe que está ahí y su principal preocupación debe ser permanecer con aquellas cosas que está haciendo en el momento.

Esta es la naturaleza de nuestra mente que puede ser consciente de todo pero solo puede concentrarse en una sola cosa, no puede concentrarse en dos cosas al mismo tiempo.

Si quiere aprender meditación, usted tiene que entender la naturaleza de la mente. Entonces tendrá éxito, si no lo entiende no alcanzará el éxito. Es la naturaleza de la mente que no podemos concentrarnos en dos objetos al mismo tiempo. No es posible. Todo el Abhidharma de norte y del sur se basa en este conocimiento.

El Yogachara tiene una idea diferente. De acuerdo al Yogachara, todo lo que experimentamos es, de hecho, la mente. Esta es la forma de la realeza para alcanzar la iluminación, cuando usted entienda esto, será iluminado. Porque todo está contenido en la mente, cuando entienda la mente, entenderá todo. Porque la mente se apropia de nuestros sentidos, nuestros objetos, nuestras experiencias pasadas, todo lo que experimentamos es la mente. Esto significa que si usted entiende esto, puede haber dos, cuatro, hasta ocho tipos de mente al mismo tiempo.

Lo dicho no contradice el hecho que solo podemos concentrarnos en una sola cosa. Hablaremos de esto luego. Ello tiene que ver con las imágenes que son los objetos de la mente. De hecho, todo lo que percibimos son imágenes de la mente.

Ahora, cuando usted practique la meditación caminando, en shamata, permanezca con lo que está haciendo en este momento, en el momento presente de hablar estoy completamente presente en el habla, si muevo mi mano en este momento, entonces estoy consciente de ello. Si hace esto, su mente no será distraída, será vaciada porque la mente concentrada cuando está concentrada en lo que hace se vacía

Cuando usted trabaje así, aún está consciente en la respiración y en la calidad de la respiración, su objeto principal es lo que está haciendo en este momento; al saber trabajar con la respiración, la respiración permanece en el fondo de su mente. Si trabaja con el mantra, este estará en el fondo de su mente. Si trabaja con el mándala, este mándala estará en el fondo de su mente.

Como he explicado, cuando la mente esta con el objeto presente, no tiene problemas. Cuando se conecta con las experiencias pasadas o futuras, esto se vuelve problemático.

Si logra este hábito de permanecer en el presente, se quedará en el presente porque verá los problemas a la distancia y esto le hará muy feliz.

Todos los problemas están, de hecho, relacionados con el pasado o el futuro. En el presente no hay problemas.

Cuando aprende el shamata, aprende las formas sutiles de la felicidad. Porque usted conoce las formas sutiles de la felicidad, usted se liberará de los más burdos. Esta es la esencia de la práctica del shamata. Experimentamos cada vez estados más sutiles de satisfacción y quedamos liberados de los estados más burdos de ella. Siempre deben recordar que todos los estados del Shamata están conectados con la ecuanimidad. La ecuanimidad es la esencia del shamata. No hay samadi correcto sin ecuanimidad.

Cuando practican shamata, ustedes experimentan cada vez más estados de satisfacción sutiles y no estamos apegados a ellos. Si practican de esta forma, serán practicantes genuinos de shamata.

Cuando empiece con la práctica caminando del shamata, como les he dicho, no importa si lo hace con el talón primero o con los dedos, lo importante es hacerlo sintiéndose completamente involucrado en el momento.

El cuerpo no puede moverse sin que la mente ingrese al cuerpo, la parte del cuerpo que se está moviendo. Hemos explicado que el cuerpo se mueve por el elemento del viento. Recuerde el ejemplo de la carroza que arrastra el toro y al conductor de ella. El toro es el elemento del aire creado por la mente y la carroza es el cuerpo; esta vieja carroza no puede moverse sin que el toro tire de ella. Así que piense en ello de manera apropiada, esta `cosa vieja` no puede moverse. Ustedes pueden moverla si crean con su mente al toro que la tira.

En los libros de yoga, en la tradición budista e hinduísta, hay un símil famoso del hombre ciego y el hombre minusválido. Así que esta es nuestra situación en el mundo, si no podemos ver ¿Quién es el ciego? Deberíamos saber.

Los ojos sin la mente ¿pueden ver? El cuerpo sin la mente ¿puede ir a algún lugar? Entonces, en nuestra situación, el minusválido está sentado en los hombros del ciego y le dice que se levante, se enderece, avance dos pasos, dé un paso a los lados, tres pasos hacia atrás, esa es la manera en que trabajamos. Una maravillosa situación.

Ahora imaginen que el hombre ciego y el minusválido tienen una discusión y empiezan a pelear. Ustedes no quieren que ellos peleen así que tienen que practicar mindfulness.

Si practican mindfulness, todos sus movimientos serán muy suaves, su lenguaje será suave también. Lo que sea que hagan, será muy suave. La meditación también fluirá. Sus relaciones con su esposa, sus hijos, su jefe en el trabajo todo ira suavemente porque cuando la atención está ahí significa que todo surge suavemente. Todo lo que tenemos que hacer es prestar el cuidado adecuado al hombre ciego y al minusválido viejo.

Cuando ustedes caminan, están completamente conscientes de lo que están haciendo y el movimiento se hará suave. Cuando el movimiento se vuelve muy suave, la mente lo hará también. En el budismo de China, se dice que se debe caminar como el tigre en la arena.

Creo que en Valencia no hay muchos tigres caminando pero sí podrían ver un gato. El gato es un tigre pequeño así que puede servir.

Por favor observen como el gato camina de manera suave y con atención. El movimiento debe ser muy suave y atento pero nosotros no queremos atrapar ratones sino sabiduría así que tengan cuidado. Si aparece algún ratón, no se asusten mucho. Esta es la forma como debe ser el caminar.

¿Alguna pregunta más?

-¿Cuál es la diferencia entre meditar con los ojos abiertos o cerrados? ¿Depende del tipo de meditación o del objeto en que nos enfoquemos? De hecho, no hay instrucciones precisas con respecto a eso. En la tradición theravada, ustedes encontrarán que la mayoría de maestros les piden mantener los ojos cerrados a fin de no distraerse con los colores del exterior. En la tradición Zen, se medita principalmente con los ojos abiertos.

Si meditan en la respiración, lo importante es que no se distraigan con los colores del exterior o también pueden mantener sus ojos ligeramente abiertos pero recuerden no distraerse con lo que sucede fuera. Si pueden hacerlo, está bien mantener los ojos abiertos.

Si han logrado el samadi, pueden abrir los ojos y no se distraerán porque su mente ya está fija en el objeto de atención. Pero si somos principiantes en la meditación, y podemos distraernos fácilmente con los colores del exterior, es mejor mantener los ojos cerrados pero no tan fuertemente cerrados sino en forma relajada.

Ciérrelos con una sonrisa interior. Esta sonrisa interior es muy útil en la meditación puede hacerle relajarse fácilmente así que recuerde la imagen de los

bodhisattvas para mantener esta sonrisa interior. La sonrisa interior será muy útil para la relajación. Cuando los ojos se relajan, el rostro lo hace también. Cuando hagan la meditación caminando, mantengan esta actitud relajada todo el tiempo.

Recuerden que están aprendiendo a concentrarse sin esfuerzo. Sobre esto es lo que trata shamata. No es fácil de aprender pero, al menos, debemos comprender completamente que tenemos que relajarnos cuando haya rigidez.Cuando adquiera más experiencia, notará inmediatamente que su concentración está equivocada.

Esto será de gran ayuda para su vida diaria, en sus relaciones con los demás y en cualquier otro aspecto de su vida ¿lo creen así?

¿Una pregunta más?

-¿Cuáles son los apegos emocionales que perturban más en la meditación? Y ¿Cómo el ego puede encubrirlos?

De hecho, todos los problemas que enfrentamos pueden estar conectados con nuestras emociones aflictivas. Lo que gobierna el funcionamiento de la mente son estas emociones aflictivas; el lado emotivo usualmente gobierna el aspecto cognitivo de la mente.

Estamos bastante convencidos de que nuestras conclusiones son objetivas pero de hecho son muy subjetivas porque se basan en nuestras emociones. Por lo general, escondemos esto y nos lleva a tener problemas, lo importante es verlo claramente para poder trabajar sobre ello.

Solo pueden liberar las emociones cuando las ven claramente. Si no las ven así o las esconden, se volverán cada vez más complicadas. Según el budismo, todos los complejos que tenemos están conectados con los nudos emocionales. No hay nada malo con las emociones; lo que nos hace sufrir, son estos nudos emocionales.

Y ¿de dónde surgen estos nudos emocionales?

Según las enseñanzas del Buda, provienen de la tendencia innata de la mente a apegarnos a lo placentero. Esta tendencia está muy arraigada dentro de nosotros, no puede ser subestimada porque está muy profunda en nosotros. La otra tendencia es rechazar y tener ira hacia lo que no nos agrada; de hecho, esta tendencia para el agrado y desagrado es lo que gobierna a las personas comunes y corrientes.

El meditador se vuelve consciente de ellas y así que reduce su poder. Cuando vean estas tendencias claramente serán disminuidas pero, si no, se harán más fuertes.

La función de la mindfulness y conciencia, entre otras, es ver esto claramente. Cuando veamos estas tendencias claramente y veamos el daño que ocasionan, entonces, y solo entonces, disminuirán.

Con mindfulness y conciencia, estas cosas se observarán. Si no las hay, no se darán cuenta. El mindfulness y la conciencia es lo que hace a la mente vigilante.

Cuando la mente esta vigilante, no permite que estos factores perturbadores duren mucho tiempo.

Según el budismo, nosotros sufrimos por nuestra confusión. La confusión proviene precisamente de aferrarnos a lo placentero y alejar lo que no es placentero. Estos estados, que están impidiendo que se concentren profundamente, no son más que el aferrarnos a lo placentero y alejar lo que no lo es.

En la tradición del norte, todo obstáculo del shamata puede resolverse, ya que en un lado se encuentra la mente que interioriza y en otro la mente que se agita o distrae. No están más que directa o indirectamente conectadas con el hecho de aferrarse a lo agradable, es decir, al raga o `engancharse` y alejar lo que no nos agrada o trika `rechazar`.

Esta confusión que se manifiesta en meditación, la tendencia de la mente a interiorizar o la tendencia a agitarse, están conectadas con las dos tendencias de aferrarse a lo que nos gusta y alejar lo que no nos gusta.

Como ya he explicado, todas las condiciones del samadi tienen esta condición de ecuanimidad de la mente, que significa la imparcialidad de la mente. Cuando lleguemos al Sutra correspondiente a Maitreya lo discutiremos con más detalle porque es mencionado ahí.

Entonces, ahora continuaremos finalmente con el Sutra. Ya hemos explicado los cuatro objetos que encuentran los meditadores de Shamata y Vipashana en su camino a la realización. Espero que los recuerden, si no, pueden leerlos aquí.

Se pregunta ¿Cuántos de estos son objetos de observación de la calma mental? Calma mental significa Shamata. Así que todos ellos son shamata . Imágenes no conceptuales se ha traducido como imágenes mentales sin diferenciación. La peculiaridad del shamata es que el objeto previo u objeto posterior es el mismo y permanecen iguales en tanto estén en shamata.

Debido a que la mente tiene la capacidad de permanecer con el mismo objeto, se vuelve poderosa. Este es el secreto también de la buena memoria.

Si tienen esta capacidad, les será muy fácil memorizar porque la mente tiene el poder de retener el objeto.

En la actualidad, cuando vivimos en la era de las computadoras, las generaciones más jóvenes no pueden recordar palabras simples porque no tienen el hábito de conectar con las capacidades de memorización.

En Burma o Tibet, tienen que recordar libros enteros. Supongan que aprenden el Abhidarma en la tradición de Burma, el maestro nunca le explicará a menos que memoricen los versos del Abhidharma; este tipo de educación también es muy apropiada para la práctica del shamata.

Entonces vivimos en tiempos de una mente nada silenciosa, en un mundo nada silencioso porque la mente siempre está de un lado a otro. De hecho, esto no es lo normal. Esta es una mente distorsionada, una mente sin shamata.

Si quieren cultivar la mente del shamata, deben ver esto claramente.

…………………………………

Día 4 Sesión 4

RESUMEN

-Ecuanimidad significa que no es que no se experimenten sensaciones agradables o desagradables; se experimentan, solo que no se apegan a ellos.

-El bodhisattva crea la tierra pura en su corazón y esa tierra pura contiene a todos los seres. Esto es la práctica del bodhisttva.

-La talidad.

-Las tres sabidurías: escuchar, contemplar y meditar.

-Asanga en el Yogacharaburmisastra explica el proceso de meditación en términos de cuarenta formas diferentes de atención, a fin de lograr shamata y vipassana. Siete tipos de atención en Shamata.

-No hay cognición sin atención

Hay muchas preguntas interesantes. Elijamos unas cuantas.

La pregunta es: ¿me gustaría entender mejor el estado de iluminación? Porque el budismo dice que tenemos que analizar para entender, ¿Cómo desear la iluminación sino se sabe lo que es? O ¿sería mejor alcanzar el estado de bodhisattva porque con ese esatado se adquiere una capacidad de ayudar a otros?

El estado del buda es impensable por más que uno se esfuerce en entenderlo, este va más allá. Ustedes pueden lograr cierta comprensión en el sentido del Arahat, ya que el Buda es también un Aharat. El estado de Arahat es un estado mental que siempre está en upeksha, que significa ecuanimidad.

Ecuanimidad significa no que no se experimenten sensaciones agradables o desagradables, se experimentan, solo que no se apegan a ellas. Esta es la razón por la cual su mente siempre está en estado de equilibrio. Sus facultades mentales siempre están claras. No está sujeto a la agitación. Por esa razón permanece en la pureza de la mente. El Buda es el que siempre permanece en el estado de la mente pura.

Pero a diferencia del Arahat, las enseñanzas del Mahayana dicen que el Buda ha logrado el cuerpo del Dharmakaya.

El Arahat también tiene omnisciencia, porque comprende el mundo, y se puede decir que se compone de cinco agregados o doce puertas de la percepción, 18 elementos o el origen dependiente. Se conoce también las cosas como son.

Desde el punto de vista del budismo, del yoga, el objetivo de la religión es lograr la pureza de la mente. Esto es de lo que trata la religión. Si ustedes han logrado la pureza de la mente, y que esta no pueda ser alterada, significa que ha logrado la liberación.

El bodhisttva inspira a lograr este estado de liberación junto a todos los seres. Él se compromete no solo a salvarse a sí mismo sino a todos; él lo hace no solo para retirar sus propias aflicciones sino las de todos los seres. Se compromete a aprender lo que es necesario para la liberación y aprender todos los dharmas útiles para lograr no solo su liberación, sino la de todos.

¿Cómo puede hacerse? Incluso, siendo el Buda no puede liberar a todos los seres ¿cómo es posible? Él pudo ayudar a liberar a miles y miles de seres, pero no a todos.

¿Qué creen ustedes? ¿Cómo podemos practicar la liberación de todos los seres? Si no comprenden eso, las enseñanzas tántricas no tendrán sentido alguno; por eso, es importante comprenderlo bien.

El bodhisattva crea la tierra pura en su corazón y esa tierra pura contiene a todos los seres. Esto es la práctica del bodhisttva. Si quiere practicar mantras o mándalas, ese es el objetivo final.

Como ya hemos explicado, el bodhisttva es lo que extiende el horizonte de la conciencia para incluir a todos los seres. Incluye también todos los mundos, todos los dharmas y todos los seres que tienen que ser subyugados y todos los métodos para lograrlo. Esta práctica no es para él sino para el mundo que se extiende al infinito.

Cuando usamos la palabra `salvar` o que los seres son `subyugados` significa que el los lleva a la otra orilla, los ayuda a cruzar el samsara. La otra orilla, es la orilla del Nirvana. Esta orilla es la del samsara. Debido a que el bodhisttva entiende que todos los elementos carecen de existencia, están sin yo, entiende que no hay una diferencia real entre samsara y nirvana, por lo tanto, todos los seres pueden ser incluidos en su mente.

Debido a que el nirvana y samsara son estados de falta de yo ¿Cómo podemos notar una diferencia real entre ellos? Por ello, el bodhisttva no distingue entre él y los demás y solo ve una realidad. Esta realidad es técnicamente conocida como `talidad`. La talidad es la realidad de todos los fenómenos, de todos los seres, solo que no estamos conscientes de ella. Cuando el bodhisttva alcanza la iluminación, el ve a todos con esa talidad. En la talidad no hay objetos reales.

Según el bodhisttva, la práctica más elevada es no distinguir entre uno mismo y los demás. Como tal vez ya han aprendido, los medios para lograr esto es la gran compasión. Para lograrlo, el bodhisttva se intercambia con otros, esta es una técnica o los contempla a todos como si fueran su madre.

De esta forma, cuando logra la pureza de la mente, ve esta pureza en todos los seres. Este es el contenido de la mente del buda. Esta es la razón por la cual el

buda es capaz de llevar a tantos seres a la otra orilla porque el siempre vio la semilla de pureza en todos los seres.

El Abhidharma dice que cuando el buda logró la iluminación suprema, vio a todos los seres como flores del loto. Pero vio a estas flores de loto atrapadas en el fango y es muy difícil ir más allá del fango. Así se dice que el brahma dijo al buda que hay unos pocos seres que ya se elevan por encima del fango y que él los podía ayudar a salir de ahí completamente.

El buda recordó a sus primeros maestros y se dio cuenta que ya habían fallecido. Cuando progresen en meditación, podrán ver fácilmente a los que han fallecido o a los que se encuentran lejos, aun así estén en Argentina o Méjico, podrán verlos claramente. Nuestra mente es más grande de lo que la mayoría de nosotros imaginamos.

Porque vivimos en este mundo pequeño, este aspecto de la mente está `cerrado` para nosotros.

Y el buda vio que sus cinco discípulos anteriores que siempre lo habían acompañado eran buenos receptores y estaban listos para las enseñanzas. Estos cinco fueron los primeros afortunados en ser liberados por el buda y llevados a la otra orilla. Luego posiblemente cientos de miles lo siguieron. Por favor intenten también hacer el máximo esfuerzo.

-¿Es la capacidad para meditar exclusiva del ser humano o hay otros seres que pueden hacerlo? Todos los seres pueden alcanzar cierta sabiduría pero solo los seres humanos o celestiales pueden alcanzar la liberación, los animales o espíritus tienen que reencarnar en seres humanos o celestiales para lograrla.

En la India, recientemente hubo un santo llamado Ramanajavish, que es posiblemente uno de los grandes seres de nuestro tiempo. En él, el poder de su shamadi era tan grande que la vaca también ingresó al shamadi. Así que no se preocupen, si las vacas pueden hacerlo, ustedes también.

En el caso de los seres humanos, las personas que tienen ciertas dificultades mentales como Alzheimer o de otro tipo ¿es recomendable la meditación?

De hecho, debemos definir qué es meditación para responder con precisión a esa pregunta. En Pali o sánscrito, meditación se define como pavana que quiere decir `convirtiéndose` o `siendo`. Cualquiera puede ser mejor, no hay duda sobre ello. Tiene que tener las aspiraciones adecuadas, entusiasmo correcto y, con seguridad, se volverá mejor. Si encuentra a alguien hábil para enseñar el método simple de desarrollar fe, seguramente, mejorará.

-La segunda parte es: si la mente del mono nos impide concentrarnos en la respiración y, en consecuencia, no hay introspección, no hay meditación. En este caso ¿Qué debemos hacer? ¿Cuál sería el consejo? De hecho, el buda ha hablado sobre muchos temas de meditación. La meditación en respiración para principiantes es lo más aconsejable.

Como hemos aprendido, meditación puede definirse como el `convertirse` y la inhalación y exhalación resulta un objeto muy conveniente para la concentración

porque siempre está con ustedes. Nunca puede dejarlos. Esto refleja si ustedes tienen mindfulness, reflejará la condición de su mente y cuerpo también. La base más importante para la meditación es mindfulness.

El objeto de la respiración es el mejor ingreso a la práctica de mindfulness y la práctica de mindfulness es la base necesaria para la meditación. No hay meditación sin mindfulness. Sin el poder del mindfulness, no hay posibilidad alguna de desarrollar shamata o vipashana.

Si ustedes enseñan a alguien algunas técnicas para desarrollar mindfulness, aun cuando esté enferma, definitivamente mejorarán su condición.

-¿Cómo vamos con el tiempo? Una pregunta más, o dos más.

Cuando meditamos, tenemos ideas e imágenes y, según entiendo, esto lo produce la mente. Cuando aparece la luz a la cual debemos unirnos para entender la vacuidad ¿es esto una experiencia de meditación? ¿es esta luz también producto de la mente?

De hecho, la luz pertenece a la respiración, al objeto de la mente estrictamente hablando. La respiración es parte del cuerpo y el cuerpo se basa en los cuatro elementos. Cada kalapa, cada partícula de la corporalidad, tiene el elemento del fuego y también del color. La luz de la concentración y la sabiduría hacen esta kalapa y fuego brillantes.

La mente misma, como recitamos todos los días en el Sutra en el interior del corazón, no es lo uno ni lo otro. (sufras) los recitamos todos los días, debe estar muy claro, no es venir ni ir, ni crecer ni decrecer. Esta es la verdadera naturaleza de la mente y todos los fenómenos.

Esa es la razón por la cual a la mente no se le capta. Lo que agarra son solo conceptos, no la mente en sí.

Si entiende esto claramente, estará experimentando cada vez más el Yogachara. Ahora pasaremos a practicar el Sutra del Yogachara.

Hemos explicado que el bodhisttva aprende las escrituras y las contempla. Y claramente entiende y penetra su significado porque al hacerlo puede meditar claramente. Si no penetra en el significado, no puede meditar.

Ya he explicado que el budismo siempre habla de las tres clases de sabiduría: 1) la del escuchar, ahora leemos más que escuchamos. 2) la contemplación de lo que hemos escuchado. Y 3) la de la meditación.

En la tradición Zen, hay una analogía famosa que habla sobre `si quieres coger la luna, tienes que tener al dedo apuntando a la luna, no puedes ver la luna sin el dedo. El dedo son los conceptos que necesitamos. Si no tenemos conceptos claros, no veremos la luna. Debido a que no meditamos claramente, con entusiasmo y comprensión, esto significa que no captamos los conceptos relacionados con la meditación.

Ayer enfatizamos la penetración de estos conceptos con percepción directa. Esto significa que si practican shamata, entienden muy claramente que esta clase

burda de percepción de la mente de mono es, de hecho sufrimiento. Tiene que entenderse claramente. Esta es condición para el ingreso profundo de shamata. Es necesaria la experiencia directa, sin ella no podrá enfrentar con entusiasmo, fe y devoción el samadi. Así que porque hemos entendido la mente del mono del sufrimiento, ahora veremos la mente más fina que supera este sufrimiento.

Las Escrituras dicen que basándonos en esta contemplación, se permanece solo en una habitación meditando aunque no necesariamente solo, pero es lo recomendable. Ahora estamos en retiro silencioso y esa es la razón por la que enfatizamos el silencio porque cuando hablamos nuestra mente está siguiendo los conceptos. Cuando interiorizamos, notamos que la mente del mono es sufrimiento.

Si han entendido esta característica de la mente del mono, que es el sufrimiento, también habrán entendido la de la mente más sutil que puede trascender este sufrimiento.

Así que empiecen contemplando la mente en términos de continuidad mental interiorizada. Debido a que ya comprenden la característica de la mente del mono de sufrimiento y la característica de la mente sutil que es capaz de trascender este sufrimiento. Si han comprendido esto muy claramente, su atención ha penetrado profundamente en las características del objeto, lo que significa que nos orientamos al objeto de meditación, nos orientamos hacia el interior.

Ya hemos explicado que la atención es la clave para comprender el proceso de meditación. Asanga en el Yogacharaburmisastra explica el proceso de meditación en términos de cuarenta formas diferentes de atención, a fin de lograr shamata y vipassana.

Hay siete atenciones básicas que se aplican a shamata y hoy les explicaré sobre ellas. En el contexto de vipassana, por supuesto son diferentes.

1ª. La primera atención en el shamata es penetrar las características del objeto. Ya hemos señalado que las percepciones de los cinco sentidos son burdas y que debemos interiorizar para captar lo sutil. Esta es la compresión básica del shamata. Así que comprende cuando lleva la mente a la respiración, lleva la mente al concepto de la respiración y el contacto de la respiración se hace más sutil.

¿Qué es lo que la atención hace a la mente? Debemos tener esto muy claro, pues no hay cognición sin atención. De hecho, \`atención\` no es la traducción propia ni exacta del término manasika. Atención significa que ya lo notamos. Literalmente es que ya lo creamos en la mente. Es, comparado con el timón de un barco, lo que da a la mente dirección. Todos los procesos de cognición empiezan con atención, creándolo en la mente.

Así que si la mente tiene dirección, la rueda en el Vitarka llevará al objeto. Si la mente no tiene dirección, no puede ser llevada al objeto. Imaginen que su mente activa es un bote que tiene un timón que es la atención. Crear en la mente tiene

un rol decisivo en el aprendizaje de la meditación ya que la manera cómo percibirán las cosas depende de cómo las creen en la mente.

La respiración misma puede parecerle muy desagradable si se encuentra con mal humor o está teniendo emociones que lo afligen. La misma respiración en samadi o por medios de samadi, se vuelve muy sutil y nos dará satisfacción, llevándonos luego a la mente pura.

De hecho, si entienden esto correctamente, esta es nuestra situación en el mundo. Algunos perciben el mundo como algo agobiante, otros como algo completamente desagradable, otros como algo muy agradable, que nos hace muy felices. Lo que percibimos depende de lo que creamos en nuestra mente.

Todos los estados de la mente dependen de la atención en los hechos reales y lo negativo aparece cuando se pone la atención en cosas falsas. Los hechos del mundo son la impermanencia, el estado insatisfactorio de la impermanecia y el estado egoísta de la impermanencia; esto el dentro y fuera del mundo. Si ustedes ven esto claramente, no se apesadumbran, no se apegan ni se molestan.

Así que volviendo a la atención, la comprensión de la atención es decisiva para comprender el proceso de shamata y vipassana.

1ª Atención. En el caso de shamata, la primera atención en el sentido de penetrar las características del objeto es que han entendido que el sufrimiento proviene de lo burdo de la mente y la felicidad de lo más sutil. Ustedes han comprendido esto claramente al haberlo estudiado y contemplado.

Así vuelven su atención de los cinco sentidos del exterior hacia la respiración interior porque quieren experimentar la percepción más fina. Habiendo penetrado las características del objeto, la siguiente atención es la atención en el sentido de la resolución.

Así que en la primera atención comprendemos las características del objeto.

2ª Atención: luego toman la resolución para permanecer con el objeto de meditación en la mente. Al tomar esta resolución llevan su mente hacia el interior. Si no toman la resolución de llevar su mente hacia el interior, no pueden iniciar la meditación.

Así que al tomar esta resolución, la mente experimenta la continuidad en el objeto de meditación.

3ª Atención. Si la mente experimenta cierta continuidad en el objeto de meditación, ingresa en el proceso de purificación. Esta es la tercera atención que significa atención en términos de aislamiento de la mente. Cuando hayan aislado la mente, lograrán la remoción del nivel más burdo de las aflicciones.

4ª Atención. Entonces, al haber logrado cierto aislamiento de la mente, al ya no ir siempre de aquí para allá en los objetos de los cinco sentidos, *con esta cuarta atención se recolecta o reúne alegría o gozo*.

Ya les he explicado por medio de los cuatro ejercicios del Anapanasati que cuando esta alegría y satisfacción que se observa en la inhalación y exhalación tiene continuidad, ustedes experimentarán más sutileza y una mente más sutil al observar la respiración. Mientras más sutil sea el objeto, más sutil será la mente. Mientras más sutil sea la mente, más sutil será el objeto. Siempre deben tener esto en claro.

Cuando aíslen la mente, lo cual tiene continuidad, han logrado la alegría, satisfacción con su mente en meditación, en el objeto de meditación, ustedes abandonan el nivel medio de aflicción de la mente. En esta etapa, que están logrando satisfacción con la meditación, podrán sentarse por más tiempo e ignorar las incomodidades o molestias.

5ª Atención. Nuestra siguiente atención, la quinta, es la atención en términos de investigación. Habiendo logrado este estado de satisfacción y felicidad con la meditación, ustedes notarán las tendencias a las aflicciones de los estados mentales, así sabrán que aún no han logrado el estado de samadi sino que solo se están aproximando a una condición mejor.

Esta atención es la condición para lograr fijar la mente en un punto, sin esta no lo podemos lograr. En esta fase, aún no han abandonado las aflicciones pero debido a que investigan cada vez son más sutiles porque tienen una mejor comprensión. Si trabajan en la respiración, podrán ver la tendencia de la mente a distraerse. Tan pronto como esta tendencia se presente, la verán claramente. Esta es la condición para lograr la mente en un punto.

6ª Atención: a la sexta atención en términos de un punto en la mente se le conoce como el ´esfuerzo logrado´. ¿Qué significa ´esfuerzo logrado´?

Cuando el estupor de la mente se presenta, recurriremos a la concentración cuando la mente se distraiga. Eventualmente el esfuerzo se volverá equilibrado. Su mente fluirá equilibrada; así, estará atendiendo a un punto en la mente. Esto significa ´esfuerzo logrado´. Significa que no necesita poner demasiado esfuerzo sino que su esfuerzo se equilibrará.

7ª Atención. A la séptima creación de la mente se le conoce como el fruto del esfuerzo logrado o shamadi. Es decir, ustedes logran el hábito de enfocarse en un punto y su mente fluirá espontáneamente. Este es el estado de shamadi.

Así que shamadi proviene del hábito de enfocarse en un punto en la mente.

Este entrenamiento del Bodhisattva no se enfatiza tanto en el logro de los diferentes estados. Ellos también son importantes, pero la práctica del Bodhisattva es, precisamente, poder aplicar esta clase de presencia espontánea de la mente en el objeto con el tiempo.

Debido al entrenamiento del Bodhisattva puede permanecer en samsara sin sufrir porque tiene esta mente que está siempre fluyendo con la presencia espontánea en el objeto.

¿Cuál es la práctica del Bodhisattva?¿Deben comprenderla muy bien? Bodhisattva es aquel que penetra eventualmente perfectamente el estado de anahara???, penetra completamente la mente pura sin aflicción.

Aun cuando tiene esta compasión y permanece en samsara, no tiene deseos de abandonar samsara porque esta aprendido esta habilidad de la presencia espontánea de la mente en el objeto para permanecer en samsara sin sufrimiento. Pero si crean esta clase de atención espontánea en el objeto de meditación, si desean ingresar al diana, pueden hacerlo sin esfuerzo alguno.

Si desean practicar el vipassana, esta clase de mente tendrá éxito sin mucha dificultad porque es muy fácil. Esta habilidad de la presencia espontánea de la mente en el objeto es la base del Bodhisattva.

El budismo básico enfatiza especialmente la práctica de los dianas. Según el Abhidharma, el (   ) samadi significa las ocho clases de samadi ¿las ocho dianas o jhanas?.

Si logran la 7ª atención, no tendrán una mente dispersa. Podrán permanecer vigilantes y con claridad. Con esta mente, pueden hacer lo que deseen.

La mente fluye en el objeto fácilmente como si estuviera sobre *gui*, la que fue traída a nosotros para hacer que todo fluya suavemente. El entrenamiento es para esta clase de mente. Si logran esta clase de entrenamiento, pueden hacer cosas verdaderamente útiles para los demás y para ustedes mismos.

La diferencia entre el Bodhisattva y el Arahat, precisamente es que el Bodhisattva no necesita alejarse del mundo porque permanece en esta clase de presencia espontánea de la mente en el objeto. Así que involúcrense en la práctica de la perfección.

-Ahora, regresemos al texto. En la base de tal correcta contemplación, se encuentra solo en una habitación vacía contemplando mediante la atención y comprendiendo las características del objeto de meditación.

Esto ya lo hemos explicado, esta es la 1ª atención para lograr ingresar al shamata. Si no tienen esta atención, no logran shamata. Esta penetración de las características del objeto, y llevar la mente hacia el interior, es común para el shamata y vipashana. Si desean practicar vipassana también deben llevar la mente hacia el interior y penetrar en las características del objeto.

Pero ¿Cuál es la diferencia entre el shamata y vipassana? Como ya hemos explicado, si practican shamata, contemplan el objeto en términos de continuidad de la mente hacia el interior; esto significa que el objeto previo y el objeto siguiente así como la mente previa y la mente siguiente son lo mismo.

Esta atención permanece en la misma imagen mental. Esto no cambia el objeto mental, este objeto mental permanece igual.

Entonces practiquen las nueve etapas, fases o situaciones por las que pasa la la mente en shamata, los cuales explicaré mañana. Ahora haremos las recitaciones.

Día 5 Sesión 2

RESUMEN

Ayer, en la clase de la noche, hablamos sobre las siete clases de creaciones de la mente que estamos usando en el proceso de shamata (7 tipos de Atención). Por favor, contémplenlos ya que serán de gran ayuda en su meditación para una mejor comprensión.

Ya hemos explicado que la atención que se crea en la mente tiene un rol clave para la práctica de la meditación. De hecho, en la tradición del Yogachara, la creación en la mente es el medio principal para explicar el proceso de shamata. Sentimos y diferenciamos las cosas de acuerdo con nuestras formas de crearlas en la mente. Es muy importante darse cuenta de esto.

Estamos atados o liberados de acuerdo con la manera cómo creamos los objetos en la mente y, cuando logren la comprensión, verán que los objetos son los mismos, solo la creación en la mente varía. Esa es la razón por la cual, según el budismo primero tenemos que entender los dharmas, los verdaderos fenómenos que percibimos y luego el dharma*tata* o el principio que está detrás. No podemos entender el dharma que alude en el budismo a la realidad más alta sin entender lo que realmente experimentamos en el mundo.

Esta es la particularidad del budismo que, con frecuencia, pasa desapercibida. Es la razón por la cual algunos académicos creen que el budismo es pesimista pero esto se debe a su incomprensión de él. Penetramos el mundo entendiendo, sin confundirnos que es el mundo, lo que solo podemos entender con la percepción pura.

El primer día de nuestras clases nocturnas, explicamos que según la doctrina especifica del Mahayana todo lo que hacemos en la mente son conceptos, no son reales.Todo lo que está detrás de la realidad, es real. Necesitamos conceptos para conocer la realidad. Así que comprender los conceptos viene primero; sin una comprensión clara de los conceptos, nuestra meditación siempre será irreal.

La base para la sabiduría es la visión correcta. Sin la visión correcta, no tendremos éxito ni Shamata ni en Vipassana.

Por eso explicamos primero lo que se crea en la mente, de hecho, es crear en la mente conceptos y la realidad que está detrás de los conceptos.

La sabiduría es comprender los conceptos, la sabiduría de la contemplación se basa en comprender el significado detrás de los conceptos. No solo de los conceptos sino del significado detrás de los conceptos. Cuando captamos correctamente el significado, podemos meditar correctamente. Si no lo captamos de manera correcta, no podemos meditar de manera correcta. Por favor, tengan en cuenta esto.

Habiendo captado el concepto y el significado del concepto, tenemos resoluciones y estas resoluciones, pueden tener éxito. Si no captamos claramente el significado del concepto, la resolución no tendrá éxito.

Cuando entendemos el significado de los conceptos y tenemos resolución, ingresamos al proceso de purificación. Esto es lo que hemos explicado.

Luego explicamos las otras creaciones en la mente que nos permitan lograr este proceso de purificación en el contexto de shamata. En este contexto, si ya hemos entendido correctamente los conceptos y el significado de los conceptos y tenemos la resolución, hemos empezado a confrontar los obstáculos que nos impiden experimentar la pureza de la mente.

El resto de la creación en la mente es crear en la mente obstáculos cada vez más sutiles.

La séptima creación de la mente en samadi -la 7ª Atención- es cuando la mente esta pura y no tiene ningún otro obstáculo.

Mientras permanezcamos en el estado de creación de la mente, en el sentido de samadi, nuestra mente permanece pura. El Bodhisattva o el buda siempre permanecen con esta clase de creación de la mente. Son capaces de confrontar con la pureza de la mente toda clase de situaciones.

Así que como ven, en la práctica del Bodhisattva el énfasis no está tanto en el logro de diferentes etapas del diana sino en el logro de la pureza de la mente. Cuando hayan logrado esta pureza de la mente, habrán logrado también las etapas del diana y pueden también aprender muy fácilmente todos los muchos diferentes tipos de samadi descritos en la tradición mahayana.

Si meditan en el reino puro de Amitaba, con esta mente pura, podrán obtener el samadi del nombre del buda, y así consecutivamente con todos los nombres. Esta es una de las prácticas más populares del budismo chino. Muchos budistas chinos, podrían no saber quién es el Buda Shakiamudi pero todos saben quien es el Buda Amitaba.

Esta práctica es muy simple, muy popular y muy poderosa pero la condición para esta práctica es haber entenado esta clase de atención. Si no tenemos esta clase de atención, esta práctica no será comprendida y podrían surgir mal interpretaciones.

Esa es la razón por la cual yo mismo he visto a muchos budistas chinos orar a Amitaba como si fuese un Dios para que los salve y empezar a llorar. Esto no es el budismo. Esa es la razón por la cual este entrenamiento en shamata es tan importante.

La condición para la sabiduría es la ecuanimidad de la mente. Sin ecuanimidad de la mente, en lo que concierne al budismo, ninguna sabiduría verdadera se expresará.

En nuestra propia historia, especialmente ahora en este mundo moderno, estamos siendo testigos de la falta de práctica del shamata. Esta falta de

shamata ha generado mucha violencia y un mal uso de la religión para acciones perjudiciales y negativas.

Así que si queremos entender la verdadera religión, debemos entender la verdadera naturaleza de shamata. Según las enseñanzas del budismo, sin shamata, no puede haber samadi ni ecuanimidad de la mente. Donde quiera que haya concentración sin ecuanimidad, se le llama en el budismo el falso samadi, la falsa concentración.

¿Cómo distinguimos el samadi falso del verdadero?

La clave para esta correcta distinción es la práctica del mindfulness. Sin mindfulness ni conciencia, nuestro samadi está vacío y no es un samadi correcto.

Ayer mencionamos que en la tradición del budismo del norte, además de estas siete atenciones, la principal explicación del proceso del samadi es mediante los nueve estados de la mente en shamata o nueve maneras en los que la mente está en si misma. En la tradición del budismo chino, las etapas del shamata se explican también como los nueve estados de la mente.

Si queremos practicar el shamata y entenderlo correctamente, especialmente desde la perspectiva de la práctica del Bodhisattva, debemos contemplar estas nueve etapas del shamata.

Ya hemos señalado, y enfatizado especialmente, aunque nunca será suficiente enfatizarlo, que la meditación es un proceso orgánico, no uno mecánico. En este sentido, en lo que concierne a las creaciones de la mente, ustedes podrían espontáneamente tener una percepción clara y luego regresar nuevamente al objeto de la mente, comprender sus características y así continuar a través de nuestra vida diaria, por eso la meditación no es algo lineal puede ir creciendo en todas las etapas mentales.

El trabajo del meditador es ir hacia a la mente, en la mente encontramos la solución de todos los problemas y estos siete tipos de creaciones de la mente hacen a la mente funcionar y encontrar la solución.

Según la filosofía del yogachara, la única forma de tener éxito en meditación es practicar continuamente y con devoción.

Cuando lo hagan así, eventualmente, interiorizarán su visión del mundo y se volverán más sensibles, más receptivos y esto los llevará a la transformación de la mente en sabiduría.

La tradición del yoga chara explica el proceso de meditación como nada más que la transformación de la mente pequeña discriminante en sabiduría.

La sabiduría solo puede provenir de la comprensión de la mente. Aun si tenemos muchos distintos tipos de información, solo podemos transformarla en sabiduría cuando la llevemos hacia dentro.

-Entonces, empecemos explicando hoy, y en los próximos días, las nueve maneras en que la mente va hacia el interior en shamata.

Estas siete clases de creaciones en la mente así como las nueve maneras en que la mente va hacia sí misma son complementarias, ustedes pueden eventualmente reunirlas.

De hecho, Asanga y Maitreya en el yogachara….explica esta relación usando otras creaciones de la mente para notar como se relacionan. La creación en la mente es, de hecho, importante para comprender el yoga chara y entender el shamata.

El budismo tibetano esta directa o indirectamente relacionado con estas diferentes creaciones de la mente como lo explica Asanga. Esto es cierto en todos los grandes maestros que tienen una base común en estas atenciones.

Así que primero haremos una presentación simple. Posteriormente, espero encuentren más interés en su estudio.

1ª Así que a la primera creación en la mente, a la primera internalización en la mente, en el sentido de shamata, se le llama ´*establecer*. Se estabilizan en la mente al establecerse en el objeto de meditación. Por favor recuerden esto. Ya hemos enfatizado que en la comprensión del yogachara, todos los objetos de meditación, así como todas las cosas, se establecen en la mente.

A fin de comprender que todo está establecido en la mente, primero tienen que aprender a establecerse en el objeto de meditación. Esa es la razón por la cual empiezan yendo hacia la mente al tomar el objeto de meditación.

En la tradición tibetana, el objeto de meditación más popular para empezar a aprender las nueve etapas de la mente en shamata es enfocarse en la imagen del buda. La meditación en la respiración también es una de las más populares formas de ingresar en la meditación.

Como ya hemos señalado, la manera de practicarla es muy diferente en las distintas tradiciones budistas. Hemos elegido la tradición theravada porque es la más simple y fácil de dominar.

Antes que el curso termine, yo compartiré con ustedes el método del yogachara para meditar en la respiración que es mucho más sutil.

Ahora estamos aprendiendo también un poco más sobre algunos aspectos básicos de la práctica del Chikun, este método chino de meditación en la respiración puede fácilmente conectarse con la comprensión más profunda del Chikun. De hecho, en la tradición china del kentay es muy utilizado. Estos diferentes canales se convierten en los objetos de meditación. Pero ustedes necesitan un guía competente que les enseñe ya que esto no es fácil de conseguir.

Así que este establecimiento de la mente en el objeto de la meditación no depende de la sabiduría sino que se realiza mediante la fuerza, yo lo quiero hacer y por eso me enfoco en ello. Así que yo debo concentrarme en la respiración, yo debo seguir mejor estados de la mente, yo debo eliminar la ira y frustración que tengo, yo debo meditar. Cuando ustedes hacen esto intentando internalizar su

mente a la fuerza en el objeto de meditación, experimentarán muchos inconvenientes y muchas frustraciones.

Pero, en cierta forma, esto es algo bueno porque les enseñará que mediante solo la fuerza no será posible, necesitarán también de mindfulness.

Cuando empiecen a ver muy claramente que por la simple fuerza no es posible y que necesitan otras cosas, la mente tendrá cierta continuidad en el objeto de meditación.

En la primera etapa, cuando el principiante comienza a meditar, debido a que no logra establecer su mente en el objeto de meditación, la mayor parte del tiempo tiene otros pensamientos a los que sigue, tiene algo de pena y sigue la pena, deja de meditar, tiene recuerdos y los sigue también, luego recuerda ¡aha! tengo que concentrarme en la respiración así que dice: tengo que hacerlo. De esta manera, el aún no obtendrá mucho beneficio de la meditación pero lo tendrá cuando continúe con ella.

Cuando su mente haya logrado cierta continuidad en el objeto de meditación, tendrá más confianza y trabajará en el principio: yo debo llegar ahí, debo permanecer con la respiración. Fuerza su mente a permanecer con la respiración.

2º. Cuando la mente ha logrado cierta continuidad en el objeto de meditación, a la siguiente etapa se le llama 'avastapayati' y lo que se hace es establecerse en el objeto de meditación, entendiendo que la simple fuerza no bastará. La única forma de ingresar en la meditación es cuando la mente tiene tendencia a permanecer por mindfulness, no por la fuerza.

Cuando la atención se aleje del objeto de meditación, mediante la mindfulness puede volver a él. Cuando se pierde el objeto de meditación, e inmediatamente se da cuenta, empieza a usar mindfulness, no solo la simple fuerza, para volver a dicho objeto.

En esta etapa, se presenta el cambio en la actitud y comprensión del meditador, el entiende que no podrá lograrlo por la fuerza sino por la meditación, la presencia de la mente en el objeto de meditación.

El empezará a ver claramente las ventajas del mindfulness así que su actitud cambia.

Él sabe que con mindfulness todo se vuelve más suave, no necesita recurrir a la fuerza así que es capaz de permanecer en el objeto de meditación la mayor parte del tiempo. Cuando la mente deja el objeto de meditación y no lo sigue, él lo trae nuevamente, no por fuerza sino por mindfulness, la fuerza del mindfulness; así empieza a cristalizarse.

Así su confianza en la meditación empieza a crecer y también él adquiere mucha confianza.Claramente puede recordar las instrucciones de las enseñanzas o de lo que ha escuchado sobre qué hacer cuando la mente se vuelve la mente del mono y empieza a aplicar las instrucciones, no por fuerza, sino por comprensión.

Y ¿Qué más viene después? Lo veremos mañana.

Por favor, recuerden por ahora estas tres creaciones de la mente: 1) establecerse -atención orientada-, 2) establecerse con continuidad -atención continua, y 3) establecerse con el objeto, es decir, notar inmediatamente cuando la mente se aleja del objeto de meditación, no trayéndolo nuevamente mediante la fuerza sino mediante mindfulness (atención resurgente).

Cuando estén meditando, recuerden no utilizar los teléfonos celulares. Cuando vayan a la sala de meditación, asegúrense de apagar sus teléfonos.

Muy bien, ahora hagamos veinte minutos de meditación caminando.

Día 5 Sesión 3

Ayer mencionamos, y hoy empezaremos a hablar, sobre las llamadas nueve etapas de la mente en el camino a Shamatha.

En la tradición Mahayana, estas nueve etapas de la mente en el camino a Shamatha usualmente se explican utilizando otros aspectos que se relacionan con él. De hecho, algunos meditadores critican a Asanga porque después de trece años de practicar capaz (la meditación de los yogis), compuso el Yogacharabumisastra donde presenta el camino de la meditación de forma muy complicada, con distintos aspectos no fáciles de recordar.

De entre toda la literatura budista, posiblemente este sea el libro más fascinante sobre meditación pero también el más complejo. Sin embargo, su estudio es lo más gratificante. Explica las diecisiete clases de bumies o etapas que están relacionadas con la realización.Todas estas etapas están relacionadas con la experiencia de la mente. Para hacerlo simple, todos estos aspectos diferentes están interrelacionados. Lo que se tiene que hacer, es estudiarlos por mucho tiempo para averiguar las relaciones entre ellos.

Las informaciones sobre shamata las encontrarán en diferentes partes del libro y tienen que leerlo muchas veces para relacionarlas.

Por la mañana explicamos los primeros estados de la mente en el camino a shamata.

Estos nueve estados de la mente en el camino a shamata eliminan las cinco o seis clases de faltas (obstáculos) que impiden el shamata. Estas faltas tienen que comprenderse mejor mediante los ocho antídotos cuyo nombre original significa los medios para eliminar estas faltas. Están también conectadas con los ‘seis poderes’ que necesitarán para familiarizarse con shamata.

También hay muchas clases de creaciones de la mente que deben ser comprendidas.

Ya que ahora por la tarde no hablaremos tanto y meditaremos, explicaré la primera falta u obstáculo en el camino a shamata que está muy relacionada con lo que hacemos.

Debido a que esta falta u obstáculo es muy obstinada, hay cuatro antídotos para eliminarla. Cuando este antídoto se establece, también se establece la práctica general de shamata.

Existen ocho antídotos y cuatro de ellos son para eliminar esta primera falta/obstáculo porque es la más obstinada ¿Adivinen cuál es el primer obstáculo? ¿Qué creen ustedes? ¿Será la distracción o mente del mono? o ¿la pereza? Bien, la segunda es la correcta.

1º. El primer obstáculo dominante que conocen bien es el obstáculo de la **pereza**. Cuando abandonen esta clase de obstáculo, estarán listos para la práctica genuina del shamata.

Ahora hablaremos sobre los cuatro antídotos, medios o formaciones de la mente para abandonar la pereza: fe o convicción, deseo por el Dharma, la práctica genuina y prashati (conglomerado de términos: flexibilidad corporal y mental, liviandad, ligereza…)

Lo primero más importante, de hecho, la esencia para abandonar la pereza es la palabra traducida por lo general como `fe`. En el budismo, `fe` significa convicción en lo que se hace, ustedes tienen fe en lo que hacen. ¿Por qué traduzco `fe` como convicción? Porque la palabra `fe` en el lenguaje Pali es okapana que en el Abhidharma se explica cómo unificar la mente en lo que se hace.

Significa que shrata no debe ser una fe ciega sino una comprensión en lo que se hace.:

El verdadero budista no debe depender de una fe ciega sino comprender lo que hace. Si depende de la fe ciega, su base está equivocada.

De acuerdo con las enseñanzas budistas, la fe proviene de comprender la verdad del sufrimiento.

El Abhidharmakosa explica que el sufrimiento es la experiencia de todos los seres. Pero la experiencia de los seres nobles es la verdad del sufrimiento.

Entonces la verdadera fe proviene de entender la verdad del sufrimiento.

Cuando haya entendido la fe del sufrimiento, tendrá la convicción genuina.

Cuando tenga la convicción genuina ¿Cuál será el resultado?

Según las enseñanzas del Buda, también de acuerdo al Yogacharabumi shastra, será el ‘chanda', otra palabra importante en el budismo que debemos entender. El chanda, literalmente, significa `deseo`. Por un lado, el chanda es la raíz del shamsara. Buda lo ha explicado como `deseo` o sed. Por otro lado, la raíz de todo lo que es virtuoso también es chanda o deseo.

Al deseo que crea el sufrimiento se le llama karma chanda, al deseo que nos hace crecer espiritualmente se le llama el dharma chanda.

Cuando tenemos sed, lo cual es el deseo por el logro o disfrute de los sentidos, estaremos conectados con estados de insatisfacción porque nunca seremos

totalmente satisfechos por los sentidos. Si buscamos deseos por el dharma, encontraremos la satisfacción.

2ª Una vez que hayamos desarrollado fe o convicción genuinas, tendremos el deseo por el dharma y entusiasmo por el dharma, como lo explica el Abhidharma. Debemos saber que cuando tengamos entusiasmo por el dharma, basado en la convicción genuina, podremos empezar a combatir con éxito a la pereza. Así que nos establecemos en una práctica genuina. Tarde o temprano, la práctica genuina nos permitirá lidiar efectivamente con este obstáculo de la pereza.

3º El tercer antídoto para la pereza es la práctica genuina. Es el ejercicio basado en la convicción y deseo o entusiasmo por el dharma.

Estos son los tres antídotos que, cuando crezcan en nosotros, podremos embarcarnos en la verdadera práctica autentica. Cuando estos tres antídotos maduren en nuestra mente, luego surgirá el cuarto. Cuando hayamos experimentado el cuarto antídoto, la práctica del mindfulness podrá madurar en nosotros. Si no tenemos esta experiencia de los primeros cuatro antídotos, la práctica de mindfulness no podrá madurar.

Así que ¿cuál es el cuarto antídoto?

4ª El cuarto antídoto es una palabra técnica muy importante en el yoga, pero no solo en el yoga budista, esta es prashati y no es solo una palabra. En las lenguas occidentales para traducirla tienen que utilizar muchas palabras diferentes. En el idioma chino, ellos lo traducen como liviandad, calma. Implica muchas clases de factores mentales. El factor importante es la relajación. Cuando hay prasasti, el cuerpo y la mente se relajan.Otro aspecto importante es la claridad. Cuando hay liviandad, calma, relajación, hay claridad.

El Abidarmakosha explica el prasasti como la flexibilidad de la mente y el cuerpo. También implica la suavidad y blandura de la mente y el cuerpo. Implica el estado no sumergido de la mente y el cuerpo, lo que significa que está siempre muy vigilante, es decir, lo que hace lo hace consciente.

Todos estos son aspectos diferentes de un estado: el prasasti. Lo contrario a prasasti es lo burdo, una mente y un cuerpo burdos. Este cuerpo y mente burdos están siempre conectados con el estado turbio o no claro de la mente, no hay claridad en la mente ni en las emociones.

El Yogacharabumisastra de Asanga, texto que estamos comentando, explica el proceso completo de meditación para liberarse de lo burdo. Cuando logren la iluminación, habrán eliminado todo lo burdo y todo apego a las señales de los objetos. Así es como se explica la iluminación en el Yoga charabumisastra.

Hemos explicado sobre el primer obstáculo y los cuatro antídotos que explican cómo desarrollar nuestra habilidad para abandonar este primer obstáculo así que inténtenlo lo mejor posible.

-Ahora nos relajaremos unos minutos con la meditación caminando y luego haremos la meditación sentados, por favor recuerden los cuatro antídotos.

Si quieren practicar meditación, siempre deben estar llamando su propia atención y la de los demás para hacer el máximo esfuerzo. Nadie lo hará por ustedes.Cualquiera puede ayudarlos con muchas cosas, darles muchos consejos y explicaciones pero el esfuerzo vendrá de ustedes mismos. Eso depende de ustedes.

Esa es la razón por la cual en muchos sutras, el Buda siempre termina diciendo: ´aquí hay habitaciones vacías, aquí hay bosques, aquí hay árboles…así que ahora a meditar´. Es importante recordar esto para que no se lamenten o arrepientan posteriormente.

Día 5 Sesión 4

RESUMEN

-La meditación no debe 'chocar' ni colapsar con nuestras actividades diarias sino que debe integrarse de forma natural. Si entra en conflicto con las actividades diarias, ocasionará problemas y el propósito de la meditación es eliminar los problemas, no crear nuevos.

-Debemos practicar de acuerdo a nuestra capacidad y también de acuerdo a las condiciones circundantes.

-La meditación debe disminuir la tensión y presión durante el día y no incrementarla.

-Los cuatro fundamentos del mindfulness. Al ser conscientes del cuerpo, nos volvemos conscientes de la sensación y al ser conscientes de la sensación, nos hacemos conscientes de la mente. Al ser conscientes de la mente, nos volvemos conscientes de todo.

-El enfoque del Yogachara es el que más enfatiza que el propósito de todo es encontrarse a uno mismo .

-La propósito de la meditación es traer la mente a casa.

-¿Cuál es el samadi del Vipashana? Tenemos que entenderlo muy claramente. El samadhi del Vippasana es el samadhi que puede ver la impermanencia, en términos de la aparición momentánea y la desaparición de los objetos mentales. Esto solo puede ser posible en base a la claridad, relajación y la liviandad de la mente y el cuerpo.

-Cuando hayan visto claramente esta imagen mental ¿Qué hacen con ella en el contexto de Vipassana? Primero, la investigan. Investigar la imagen mental se relaciona con las siete creaciones en la mente o siete clases de atención (*los dos primeros tipos de atención no son objetos o IM, por eso se habla de 7 tipos de atención o creación en la mente; e*sto, se aplica a estas siete etapas de investigación sobre creación en la mente que se aplican a Shamata y Vipassana.

Preguntas. Las primeras dos preguntas son muy similares.

¿Podría darnos algún consejo sobre cómo iniciar la práctica diaria en casa para luego que termine el retiro?¿Cómo podemos organizar mejor nuestras actividades (casa, trabajo, familias)? ¿Cuál es la mejor hora para meditar, por cuanto tiempo debe ser esa meditación?

Al ser el budismo la doctrina del origen interdependiente, todo depende de las circunstancias. *Debemos practicar de acuerdo a nuestra capacidad y también de acuerdo a las condiciones circundantes*.

También es importante practicar la meditación formal sentados en un momento adecuado. El tiempo apropiado puede ser la mañana o la noche. Si uno no tiene suficiente tiempo porque anda ocupado, debe encontrar, por lo menos, una hora para la práctica en la mañana. Y eso es algo que está en poder de todos nosotros, aun si estamos muy ocupados en nuestros trabajos.

Parece que aquí en España, el tiempo es bastante diferente de lo que estamos acostumbrados.En mi país empezamos a trabajar más temprano y luego vamos a dormir más temprano. Lo hacemos por el clima. He encontrado que tenemos el mismo horario en la República Checa, aquí parece que la noche cae mucho más tarde quizá porque allá estamos más al Este.

El mejor momento para la meditación es antes del amanecer o cuando el sol sale. A esto se le llama el mejor momento. La naturaleza está muy silenciosa en ese momento; los animales y aves pueden sentirlo, están en calma, incluso los insectos pueden percibirlo, luego, que el sol sale, todo se activa y agita. Cuando la noche se vuelve día, y el día se vuelve noche, son los momentos más propicios para meditar.

En la tradición budista, también los días de luna nueva y luna llena son los más auspiciosos. Así, en muchos países budistas, las personas van esos días a los monasterios y meditan ahí todo el día. Esto no es particularmente una tradición budista ya que viene del tiempo de los Vedas.

Así que, aunque no pueda seguir los votos las 24 horas del día porque quizá no es un sábado o domingo, sería bueno destinar un día cada mes para la meditación intensiva. Si tiene la oportunidad, por lo menos, un par de veces durante al año sería bueno que asista a un retiro intensivo.

La meditación no debe ‘chocar’ ni colapsar con sus actividades diarias sino que debe integrarse en cierta forma natural. Si esto entra en conflicto con sus actividades diarias, ocasionará problemas y el propósito de la meditación es eliminar los problemas, no crear nuevos.

Hay un refrán en la República Checa que dice ‘cuando estés serruchando una madera no presiones mucho o no cortará bien’. De igual manera, si ponemos mucha presión en la meditación no dará resultado ni se producirá en forma natural.

La meditación debe disminuir la tensión y presión durante el día y no incrementarla. Asegúrese de integrarla en su programa diario de modo que sustente su vigilancia, su mindfulness y no le genere más tensión. Si incrementa su tensión y les hace más infelices, perderán la confianza en la meditación y eso no es algo bueno.

Así que cuando se integre a su vida diaria incrementará su fe, y todo lo que haga con fe y entusiasmo en su día, tendrá buenos resultados. Entonces, realmente

no importa tanto cuánto tiempo permanezca sentado, lo que interesa es que esa práctica la encuentre útil y le beneficie.

Cuando realicen el retiro intensivo, tendrán éxito si se liberan. Si están muy estresados pensando todo el tiempo en los problemas en casa, en sus trabajos, este no tendrá los efectos deseados. Así que al meditar, debemos intentar mejorar nuestras relaciones con nuestra familia, nuestros colegas en el trabajo, en la vida diaria, no para empeorarlas.

Cuando se convierta en monje en un futuro esto será diferente a ser un lego. Sin embargo, ahora tiene que cuidar de muchas cosas y la meditación le ayudará con ello.

-La siguiente pregunta se refiere a cómo prepararse para el retiro y cómo poder sobrevivir hasta el próximo viernes.

La clave es mindfulness. Mindfulness es lo que permite que todo se experimente en forma diferente. Sin mindfulness, todo se vuelve muy difícil. La esencia del mindfulness son las cuatro bases (fundamentos) del mindfulness.

1º. Así que primero tienen que estar conscientes de cuál es el objeto de la mente, que está haciendo su cuerpo y cómo se está comportando.

2ª. Entonces, cuando recibe el objeto de la mente y el cuerpo, recibe además la sensación. Ustedes deben estar conscientes de las sensaciones, también. La sensación gobierna la función de la mente así que estén conscientes también de ello y de la experiencia de mindfulness.

Cuando tienen sensaciones placenteras, empiezan a aferrarse a ellas, y es señal que no están atentos. Si tienen sensaciones desagradables, van a sentir rechazo, frustración, temor y esto muestra que no están atentos. Y si las sensaciones son neutrales, pueden sentirse aburridos, agobiados lo que indica que no están atentos. Y si pueden notar esto durante este curso, quiere decir que lo van a sobrevivir. Si no lo ven, podrían tener dificultades para sobrevivir.

Todos los días, hemos enfatizado que la meditación es el proceso de enfrentarse a uno mismo. De acuerdo al budismo, todos los problemas se dan porque no entendemos al yo. De acuerdo a las enseñanzas del budismo, todos los problemas pertenecen a las personas necias, no a los sabios. Ustedes han decidido meditar para convertirse en personas más sabias. Para ser personas sabias deben enfrentar al yo con sabiduría Cuando se confronten ustedes mismos con sabiduría, se podrán confrontar a otros. Pero si no lo logran con ustedes mismos, no lo harán con los demás.

Esa es la razón por la cual estamos ahora aprendiendo el enfoque del Yogachara, porque es el que más enfatiza que el propósito de todo es encontrarse a uno mismo. Regresar hacia uno mismo es la actitud correcta, con ella tendremos buenos resultados. Si entienden el yo, se aferrarán cada vez menos a él; cuanto menos se aferren a ustedes mismos, serán más felices. Serán capaces de manejar toda clase de problemas de modo más eficaz.

De hecho, aprender meditación no es más que regresar al hogar. Nuestro verdadero hogar es la mente, nada puede lograrse sin ella. Cuando entendamos sobre nuestro propio hogar, podremos entender el hogar de los demás. Cuando hayamos entendido nuestro propio hogar y nos sintamos cómodos en él, podremos hacer que otros se sientan cómodos en sus hogares.

De acuerdo al budismo, la mente es el hogar de todos los seres, no hay otro hogar distinto a la mente; el universo no tendría sentido sin seres, ellos son los que dan sentido a todo. Por favor, tengan en cuenta esto.

-No hemos mencionado las cuatro bases o fundamentos del mindfulness. Hemos empezado pero no terminado. Cuando estamos atentos con la mente, nos volvemos atentos a todo y si no lo estamos, no podemos resolver los problemas.

Al ser conscientes del cuerpo, nos volvemos conscientes de la sensación y al ser conscientes de la sensación, nos hacemos conscientes de la mente. Al ser conscientes de la mente, nos volvemos conscientes de todo.

Cuando sean conscientes de todo, con seguridad sobrevivirán a este retiro y a lo que sea que enfrenten en la vida muy bien.

-Una última pregunta. Hoy comentó que una persona podría tener una experiencia meditativa en cualquier momento aunque no la vuelva a tener después ¿Qué significa 'experiencia meditativa profunda'?

Si ustedes tienen una genuina experiencia meditativa, esta es una experiencia muy profunda. Y la experiencia profunda no puede olvidarse. Cuando quiera que piense en ella y la necesite, en ese mismo momento regresará. Así como no pueden olvidar a su madre porque tienen esa experiencia muy profunda, cuando piensan en su madre, ella aparece en su mente. Así que si tienen una experiencia meditativa genuina inmediatamente se presenta en su mente, no necesitan buscarla.

Cuando han experimentado el samadhi genuino, nunca lo olvidan. Inmediatamente se presentará con el objeto del samadhi. Si han tenido una realización genuina, esta nunca se irá de su mente. Siempre estará aun cuando la realización haya durado solo un momento.

La diferencia entre los nobles y las personas comunes y corrientes es que los nobles han tenido esta experiencia profunda y cada vez que lo desean recuperan la experiencia. Cuando logren la iluminación, no lo olvidarán, no será posible. De igual forma, cuando obtengan el samadhi genuino, nunca lo olvidarán. Siempre estará con ustedes.

-Bien, regresemos ahora a nuestro texto (los 9 tipos de atención).

1ª. Hemos explicado que al permanecer aislado solo en una habitación, contemplando atentamente, se comprenden las características del objeto de meditación, es la primera atención. Eso significa que usamos la sabiduría de la contemplación para comprender. Ya hemos explicado también sobre las características del objeto de meditación y cómo contemplamos la mente porque

el objeto de meditación son todos objetos mentales. Ustedes al comprender las características del objeto, estas permanecen en la mente.

Recuerden que el objeto de meditación es el medio para permanecer en la mente. Sin el objeto de meditación, su mente estará fuera. La imagen reflejada del objeto de meditación es la condición para ingresar a Samatha. Si no tienen esta imagen reflejada, no podrán entrar a Samatha. Podrían haber captado el objeto mental a través de la vista, tacto u oídos, pero cuando meditan no tienen exactamente lo mismo de lo que han visto u oído o tocado. Este objeto mental es condición para el samadhi, también es condición para Samatha y Vipassana.

2ª Así que si practican Shamata, lo que observarán será la continuidad de la mente sobre el objeto de meditación (atención continua).

Y la continuidad sobre el objeto, en el sentido del Shamata, son estas nueve etapas sobre las que hablamos esta mañana. Hasta ahora, hemos explicado las primeros tres.

Hemos dicho que los primeros dos están conectados con la aplicación del objeto con cierta fuerza.

3ª. En la tercera etapa de Shamata se cristaliza con el poder del mindfulness. Esa es la razón por la cual la aplicación comienza con más suavidad; en esta etapa son capaces de traer siempre nuevamente a su mente el objeto de meditación (atención resurgente).

El poder del mindfulness empieza a madurar. Se encuentran predispuestos a la ocurrencia de todas las cosas buenas de la meditación. En esta forma, nos quedamos en la mente debido al objeto de meditación que es el mismo en un momento y al siguiente. Por favor, permanezcan en la conducta correcta. La conducta correcta es la que lleva al shamadi.

Como he dicho, lo que estamos aprendiendo es lo básico de la Escritura del Yogachara que explica la conducta de los yoguis. \`Achara\` es conducta y \`Yoga\` es yoga, la conducta de los yoguis.

Entonces ustedes están practicando la conducta de los yoguis si permanecen en su mente por medio del objeto de meditación. No se distraen por lo externo. De esta forma, entienden lo que se tiene que hacer. Lo que se tiene que hacer es permanecer con el objeto de meditación y con lo que le permite permanecer con el objeto de meditación.

La práctica del yoga tiene dos aspectos: 1) es el aspecto de penetrar las cualidades del objeto de meditación que tiene un nombre en sánscrito, un idioma muy bello, pero que en inglés puede traducirse como \`el objeto que permite que la mente pueda engancharse o colgarse; y, 2), al que se conoce como vidana o causa, que es lo que permite permanecer con el mismo objeto desde el momento precedente hasta el subsecuente.

En el contexto de la meditación, al objeto se le llama karmatana que significa \`el lugar del esfuerzo\`.

En el caso de lograr shamadi, existen dos formas principales como hemos explicado: la vidana o causa para permanecer con el objeto de meditación, y el karmatana o lugar de esfuerzo. Si pueden mantener estas dos formas; lo que vendrá luego es la tercera etapa del shamata: el poder del mindfulness cristalizado (atención resurgente).

Así permanecerán más en la tercera etapa que es el de la cristalización del poder del mindfulness. Entonces debido a este poder del mindfulness que madura podrán permanecer más tiempo en el objeto. Siempre recordarán qué hacer, a fin de permanecer en el objeto de meditación.

Debido a esta atención surgirá el prasasti o estado de relajación mental y física. Y esto significa que el Bodhisattva va a lograr el Shamata.

Es decir, a menos que logren la etapa de prasasti basado en mindfulness, no tendrán la certeza de lograr el Shamata. Una vez que tengan el poder del mindfulness, podrán lograr Shamata.

-*Dos preguntas*. Recuerden que la primera pregunta es: en base a estos cuatro objetos ¿cómo puede el Bodhisattva lograr el éxito en Shamata? La otra pregunta es: en base a estos cuatro objetos ¿cómo puede él practicar el Vipassana?

Así que tienen que ser muy agudos y seguir estos temas, si no, se van a perder. No se pierdan. Estas son las respuestas a las preguntas de Maitreya y las preguntas también tienen que ser claras.

La pregunta fue: ¿en base a estos cuatros objetos cómo puede el Bodhisattva lograr el éxito en Shamata y cómo puede practicar bien el Vipassana? En español, debe significar lo mismo.

(Aquí el orador lee en español el texto que están estudiando)

Lo he traducido del chino y esto es tibetano, quizá haya alguna diferencia pero es casi lo mismo. La palabra literal dice 'buscar' la calma mental, pero la traducción sería `lograr el éxito` en la calma mental o shamata; pero es lo mismo y ya, lo he explicado.

Ahora la segunda parte de la pregunta sería ¿Cómo practican bien el Vipassana?

(Indicaciones en español del traductor a la audiencia: Estamos leyendo la última pregunta de Maitreya de la página 1. Ahora la respuesta que vemos se encuentra en la página 2).

Prasasti, en chino, significa `receptivo` y su función es transformar la pequeña mente discriminadora en sabiduría. Si ustedes no tienen relajación ni claridad, no estarán abiertos a la sabiduría. ¿Por qué? Porque lo que les hace estar abiertos a Shamata y Vipassana es precisamente la relajación y claridad. Por favor, contemplen esto porque es importante que lo entiendan.

-<u>Ahora hablemos del Vippasana</u>. Si el Bodhisattva, basado en el prashati que acabamos de describir, es decir, basado en el dharma, es bien contemplado; el dharma aquí tiene el significado de objeto mental. De hecho, significa la imagen

mental que es adecuada para el samadhi. A fin de practicar el Vippasana, necesitan la imagen que conduce al samadi.

Esa es la razón por la cual, para practicar Vippasana, necesitan estar en el estado de relajación y claridad. De otra forma, no lograrán el Vippasana.

¿Cuál es el samadi del Vipashana? Tenemos que entenderlo muy claramente. El samadhi del Vippasana es el samadhi que puede ver la impermanencia, en términos de la elevación momentánea y la desaparición de los objetos mentales. Esto solo puede ser posible en base a la claridad, relajación y la liviandad de la mente y el cuerpo.

Por eso, el objeto de Shamata es el objeto no diferenciado y el objeto del Vipassana es el objeto diferenciado. Ambos son objetos que son captados primero por los cinco sentidos pero ahora permanecen en la mente. El énfasis en meditación está en permanecer en la mente. Así que captan el objeto con los sentidos, luego la mente lo apropia y posteriormente permanece en la mente mediante el karmatana o lugar de esfuerzo. Ese objeto apropiado por la mente no es completamente diferente de lo que captaron los ojos, los oídos o que fue tocado por el cuerpo, pero no es lo mismo.

Lo que han captado los sentidos son las impresiones burdas. Lo que ha captado la mente es la impresión sutil. La mente solo puede quedarse el mayor tiempo con esta impresión sutil. No puede quedarse con esta impresión burda. Esto es importante entender.

Como explicamos anteriormente, para la mente sensible, el impacto del objeto exterior en la mente es algo tan grave como dos cabras luchando cabeza a cabeza y el impacto del objeto en la mente es como dos bolitas de algodón rozando suavemente. Es por eso que la mente que se basa en los ojos, oídos, permanece en el estado burdo; pero, si se interioriza, se vuelve más sutil, lo que lleva al estado de prasasti, condición para el Shamata y Vipassana.

Primero, investiguen la imagen mental. Investíguenla en el sentido de la sabiduría de la contemplación. Aún no está en el contexto de la meditación.

(Pregunta del público en español, casi inteligible)

Solo se trata de una aclaración técnica. ¿Cuándo podemos utilizar estas palabras: diferenciación, discriminación, discernimiento en el contexto de Shamata y Vipassana?

En el contexto de Shamata, el término `discernimiento` se refiere al momento precedente que capta la misma imagen en un momento y en el siguiente. Eso es Shamata. Pueden ser horas, e incluso días, siempre con el mismo objeto en la misma mente.

En el caso de Vipassana, es diferente. No se mantiene en el mismo objeto, es un objeto diferente. Se mueve de captar un objeto a otro objeto. Así es como funciona, se `discrimina` el objeto y se adopta otro.

En Shamata, captan el objeto y permanecen con él en un momento y al siguiente momento a través del tiempo; de modo que la mente se vuelve muy poderosa. En Vipassana, cambian y se discriminan los objetos.

En sánscrito, Vipassana significa literalmente `ver la diferenciación` es decir `discriminar`. Puedo darles un ejemplo para que quede más claro.

De acuerdo al Yogachara, Vipassana es como pintar. Ustedes hacen un dibujo o esbozo de algo que deseen pintar, luego de hacerlo, lo retiran y hacen otro dibujo que en su opinión es mejor que el anterior. Luego de hacerlo, nuevamente lo quitan y hacen algunas correcciones a la pintura. De igual forma, en Vipassana, primero investigan, no pueden pintar sin investigar, luego concluyen `lo haré así` pero después lo abandonan, lo dejan y utilizan otro. Eso significa que no usan lo mismo, cambian el mindfulness y hacen otro objeto.

En Vipassana, cuando decimos un objeto y el siguiente ¿quiere eso decir un nuevo objeto en otro momento? Por ejemplo, si estamos mirando a la impermanencia de la mesa ¿debemos descartar eso y buscar la de la silla? Y seguir cambiando objetos…No, la silla o la mesa no son los objetos adecuados para el Vipashana.

-En la tradición del Yogachara, por claridad, se ha elegido hablar sobre *los dieciséis objetos del Shamata y Vipassana, o aquello en qué meditar.*

El primero con Shamata es *permanecer*. El segundo con Vipassana, profundizar en ello. *Pueden estar mal los artículos -ver grabación)*???

1-2-3 -4. Los primeros cuatro, ya los aprendieron, tratan sobre 1) las imágenes conceptuales, 2) las imágenes no conceptuales, 3) los límites del propósito y 4) la realización del propósito.

6-7-8-9-10. Luego se habla de cinco diferentes objetos para la purificación de la conducta, es decir:

6º. Para la purificación del apego es la contemplación de lo no bello.

7º. Para la purificación de la ira es la contemplación del amor.

8º. Para la purificación del orgullo es la contemplación de los seis elementos (tierra, agua, fuego, viento, espacio y conciencia).

9º. Para la purificación de la ilusión o engaño esta la contemplación del origen interdependiente.

10º. Para la purificación del pensamiento esta la contemplación del Anapanasati.

11-12-13-14-15. Luego se presentan cinco objetos que resumen la purificación de la conducta, que son los medios para Shamata y Vipassana. Se le llama el ‘grupo de los cinco agregados’ que tiene las doce esferas de la percepción, los dieciocho elementos, el origen interdependiente y el último en base al origen interdependiente aborda lo que es posible y lo que no es posible.

16º. Luego, hay dos objetos de purificación: 16.1) el mundano, como la respiración; y 16.2), el supramundano, como la contemplación de las cuatro nobles verdades.

Estos dieciséis objetos son convenientes para comprender el proceso de meditación de Shamata y Vipassana.

Suponga que están practicando anapanasati que es la base para Shamata y Vipashana. Debemos comprender que el concepto de Shamata y Vipassana es muy diferente de la tradición del norte y la del sur. Hay mucha confusión porque incluso los grandes Lamas no han estudiado la filosofía Theravada y no la comprenden; y los monjes Theravada están completamente confundidos porque no han estudiado las tradiciones del norte y tampoco entienden el enfoque.

En la tradición de Theravada, Shamata explica solo la práctica de los ocho samapati, es decir, las ocho absorciones de la meditación ¿Jhanas?. De acuerdo al Abhidarma, este es el contenido del shamadi.

Luego, aparte de los ocho tipos de absorciones, existe también el llamado ´samadi momentáneo´.

Hablando técnicamente, en Theravada, la práctica del Vipassana solo significa captar las características particulares del objeto y las características comunes del objeto. Eso es todo, no hay involucración de lógica o discernimiento, ni contemplación de las sabidurías como sucede en el norte.

Lo primero que tienen que comprender son las verdaderas características del objeto para entender su impermanencia. Es definiendo las características del objeto, como en verdad existen, que descubrimos su impermanencia. Solo en el objeto como en verdad existe, ustedes pueden investigar la impermanencia.

A mí, como Dhamamadipa, cuando regrese mañana, no podrán analizarme exactamente si existo o no porque la idea de Dhammadipa es ilusoria, lo que existe son los cinco agregados que sí pueden ser analizados como permanentes o no permanentes. Sin embargo, lo que no existe no puede ser analizado como impermanente.

Los dharmas que duran son los verdaderos elementos de nuestra percepción, verdaderos elementos de nuestra experiencia. Esos dharmas que duran son los elementos que tienen substancia y dureza como, por ejemplo, la tierra. A diferencia del papel o la mesa, que no pueden ser analizados porque no existen, pues son solo conceptos. Esa es la razón por la cual los seres celestiales ven diferente a nosotros. Ellos viven en un mundo diferente con otros conceptos.

Es importante que entiendan esto. El Abhidharmakosa explica que aquello que pueda ser roto, ya sea con la mano o la lógica, no puede ser un objeto de nuestra experiencia.

Supongan que yo puedo quemar este papel, entonces ya no habrá más papel, no lo pudiéndolo analizar, pero sí puedo hacerlo con su textura, temperatura, olor, sabor.

Supongan que reciben la impresión de un objeto que crea una sensación y esta varía de un momento a otro, pero la recepción del objeto permanece igual, siempre igual. Cuando haya una sensación, hay una recepción del objeto y esta no varía. Cuando haya un proceso mental, también habrá una recepción mental de ese objeto.

Eso significa que primero hay un objeto, luego experimenta el color, la suavidad, la liviandad, está la experiencia del objeto. Después lo analiza e integra la sensación.

En el budismo básico, con el fin de practicar Vipassana, tienen que alcanzar la realidad última del objeto, es decir, ir más allá de lo que aparece y dividirlo hasta llegar a las características individuales de dureza, color, etc. que sí pueden ser analizadas.

Si no alcanzan la realidad última de acuerdo al Abhidharma, no importa si es del sur o del norte, no podrán practicar Vippasana. La realidad última, son las características particulares del objeto.

El budismo se basa en la falta de naturaleza inherente. Tienen que entenderlo muy claramente; por ejemplo, esta taza me puede pertenecer, pero la dureza, suavidad, solidez no pertenece a nadie ya que son las características del objeto.

Esa es la razón por la cual lo que entendemos del yo o la naturaleza inherente y el propietario del objeto son solo conceptos impuestos al objeto. Tenemos que alcanzar la verdadera esencia de ese objeto para lograr el Vipassana.

Cuando analizan el Dhammadipa ¿Qué es Dhammadipa? Es lo agregado al cuerpo. Cuando analizan lo agregado al cuerpo, es solo la dureza, suavidad, temperatura, movimiento, color, olor, sabor, valor energético; son solo componentes básicos del objeto, no tienen nada que ver con el verdadero yo, no hay un dueño de ese cuerpo. La experiencia del cuerpo se da a través de las sensaciones, agradables o desagradables, pero que siempre cambian, por eso, no pueden tener un yo.

Lo primero que tienen que analizar son las características particulares donde se notan los cambios y se ve la impermanencia. Finalmente, la mente que está conectada con estas sensaciones, percepciones, voluntad corporales también está cambiando continuamente de acuerdo a ellas por eso tampoco pertenece al yo.

De hecho, el yo o ser que experimentamos siempre está en movimiento como si fuese una rueda. Cuando practiquen Vipassana, lo verán así.

De modo que empiecen desde lo más burdo a lo más sutil. Lo más burdo es el cuerpo y lo que pertenece al cuerpo: la solidez, suavidad, dureza.

Cuando hayan visto la impermanencia del cuerpo, podrán ver la impermanencia de las sensaciones. Cuando capten la impermanencia de las sensaciones, podrán ver la impermanencia de las percepciones. Cuando vean la impertinencia de las percepciones, fácilmente verán la impermanencia de todos los otros factores mentales que son condicionados por la voluntad.

Después llegaremos al centro de la rueda, es decir, la mente. Así como sucede con la rueda de un auto, pensamos que el medio no gira pero, de hecho, es lo que gira más rápidamente. Podemos ver las llantas aunque vayan rápidamente; también veremos que lo que está unido a las llantas, es decir, el borde de metal también está girando. Así que finalmente, llegan al medio de la rueda, es decir, la mente y ven el enfoque del cambio.

En el budismo tradicional, entrenar en Vipassana es ver esta impermanencia momentánea de todos los elementos de nuestra experiencia. Primero tienen que definir las características particulares del fenómeno o la experiencia. Cuando hayan definido las características particulares del objeto de nuestra experiencia, podrán entender la impermanencia. Cuando entiendan la impermanencia, podrán comprender el estado insatisfactorio. Cuando entiendan el estado insatisfactorio, entenderán la carencia de existencia inherente.

Concluimos que no hay nada a lo que aferrarse, solo conceptos. Esta es la naturaleza del Vipassana. Por favor intenten comprender el budismo del norte.

Vipassana incluye no solo analizar las particularidades o características comunes del objeto sino también analizar el nombre del objeto, el significado del nombre del objeto y también lo que conduce a la purificación y lo virtuoso que lleva a la purificación, además si el objeto permanece en los tres tiempos: pasado, presente y futuro.

-F*inalmente, analícenlo en términos de la lógica*. Este análisis tiene cuatro aspectos: 1) el aspecto de la relatividad; 2) el aspecto de la eficiencia; 3) el aspecto de la realización y 4) el aspecto de la 'talidad' o estado último.

Así que ahora tienen una comprensión muy compleja del Vipassana.

Básicamente, el concepto de Vipassana es solo analizar las características particulares y comunes de todos los objetos, de todas las experiencias. Eso es todo. No se sorprendan que la presentación de Vippasana sea tan diferente en los textos de Theravada y en los del Mahayana. Así que dejaremos este tema ahora debido a la falta de tiempo, pero ojalá, poco a poco, logren mayor interés y profundicen en él.

<u>Día 6 Sesión 2</u>

La mañana de ayer vimos las etapas de la mente (9 etapas o tipos de atención; las dos primeras no son IM, las otras 7, si) hacia el Shamata. Revisemos brevemente lo que hemos aprendido.

1ª. La primera significa ´establecer´ ¿Por qué se le conoce así? Se le llama así porque cuando establecen su mente en el objeto de meditación, la sitúan en la meditación.

Su esfuerzo debe estar ahí. Solo pueden desarrollar mindfulness cuando establecen la mente en el interior, su búsqueda se vuelca hacia el interior, no hacia afuera. Según las enseñanzas del Buda, las cosas fuera están conectadas

con el deseo, la sed por lo sensual. Mientras más busquen, más objetos de búsqueda tendrán. La mente nunca se calma.

Hay una conexión directa entre lo que se busca fuera y los objetos que uno busca. Mientras más uno busque fuera, mas objetos encontrará. Esta extensión de la percepción se basa en el deseo y significa extender la mente en base al deseo por el objeto de los cinco sentidos. En chino, ellos lo traducen literalmente como ´pensamientos juguetones´.

La razón por la cual al objeto de meditación se le llama karmatana o ´lugar del esfuerzo´ es porque cuando se medita vuelcan el esfuerzo hacia el interior, no al exterior.

La luz de la sabiduría solo puede provenir del interior, no puede venir del exterior. En tanto uno busque fuera, uno siempre será engañado. Las teorías siempre cambian (esto es así, eso es así, etc.). Nunca superarán sus dudas.

Bajo del árbol bodhi, el buda ha penetrado el origen dependiente y las cuatro nobles verdades; lo hizo a través de su mente, no observando el exterior. Según nuestras enseñanzas budistas, estos son los objetos de la sabiduría y solo pueden comprenderse volcándose hacia la mente.

Ustedes empiezan la meditación volcándose hacia el interior ya que el objeto siempre es uno mental. Solo puede encontrarse en el interior.

2ª. Luego, explicamos la segunda etapa que significa que una vez que ha establecido su mente en el objeto de meditación, ha logrado cierta continuidad en el objeto; la mente permanece junto al objeto de meditación por cierto tiempo.

También explicamos que cuando practica Shamata, el objeto previo y el siguiente son el mismo. Cuando hay continuidad, su mente no buscará ninguna otro objeto.

Eso significa que su mente desarrollará habilidades para permanecer en el interior y desarrollará la habilidad del mindfulness. La condición para el desarrollo de mindfulness es que haya desarrollado esta habilidad de permanecer con el objeto de meditación.

La causa del mindfulness se explica en la percepción establece así que al permanecer con el objeto de meditación desarrollamos esta percepción. Sin la percepción estable, no podemos tener ninguna experiencia real en la meditación. Por favor, contemplen este principio y sabrán como domar la mente del mono.

También dijimos que en estas dos etapas de Shamata, el meditador aún tiene la predisposición de domar su mente mediante la voluntad. Debido a esta tendencia, no se siente mucho la satisfacción que viene de la meditación.

Esta es la razón por la cual tiene muchas dudas, muchas frustraciones, mucho estrés y no progresa mucho. Pero si continúan con su esfuerzo, aun sin la velocidad esperada, los resultados vendrán en serio.

Es muy importante recordar no desanimarse por la falta inicial de éxito. Intenten investigar las razones por esto y no se desanimen.

En esta segunda etapa, podrían esporádicamente sentir mejores momentos para meditar. Así que intenten investigar cuales son las causas y los mejores momentos para meditar así también verán más claramente las causas de la mala meditación y porque esta no funciona bien.

El isutamata??? nos da muy buenos ejemplos para ilustrar esto.

Este es el ejemplo del arquero. Como saben, nuestro señor Buda es el arquero supremo de su tiempo y, quizá, de todos los tiempos. Ganó a su esposa en un concurso de arco.

Algunos de ustedes, interesados en la cultura India pueden haber escuchado sobre el Mahavarata, que es el cuento épico siete veces más largo que el Ulises. Así como si les interesa la cultura china deben leer el libro de los cambios, si les interesa la cultura India deben leer el Mahavarata que explica con detalle todas las costumbres.

Así que ¿Quién es el buen arquero? Arjuna, al igual que el Buda, fueron expertos arqueros en la Inda. Cuando quiero relatar una buena historia cuento la historia de Arjuna. Relájense y no estén tan serios por un momento.

El Mahavarata es la historia del mundo y el conflicto entre dos clanes, esto se da en forma de una presentación mitológica de los inicios de la cultura India. Tramaarcharia, fue uno de los grandes guerreros de la historia de la India y maestro de los príncipes de estos dos clanes. Era superior a todos los guerreros de los clanes. Era maestro en todas las armas. Era el guerrero ideal en mente y cuerpo. Tuvo un hijo que era también muy ambicioso y quería aprender todas las artes de la guerra. Su nombre era Ashmatana. Cuando su padre estaba enseñando el arte del arco, el siempre prestaba más atención a Aryuna y no a él por eso el hijo sentía muchos celos.

Así que él pregunto a su padre ¿Por qué tú siempre te preocupas solo por Aryuna y no por tu propio hijo? ¿Cómo yo podré convertirme en el guerrero superior de esta forma?

El padre contestó: espera y verás por ti mismo.

Así que al siguiente día el padre organizó una competencia entre todos los príncipes y su hijo también participó. Entonces, colgó a una gallina de madera de un árbol y pidió a los príncipes que, uno a uno, le dieran a la gallina.

Le pidió al primero que antes de disparar la flecha le dijera que veía. ¿Qué ves? Y respondió: veo el árbol, la rama, la gallina colgando del árbol. Así que dijo: ok, ok. No dispares la flecha.

Luego preguntó al siguiente: ¿Qué ves tú? Y respondió: veo la rama, la gallina colgando del árbol.Así que dijo: muy bien pero no dispares la flecha.

Así preguntó uno a uno que es lo que veían y algunos decían: yo solo veo a la gallina, otros decían yo solo veo la cabeza de la gallina.

Hasta que preguntó a su hijo: ¿tú que ves? El respondió: yo veo el ojo de la gallina.

Finalmente, él invitó a Arjuna a disparar a la gallina pero antes de hacerlo debía decir que veía él. Aryuna tensó su flecha y él preguntó ¿Qué ves? Aryuna contestó: yo veo el centro de la pupila del ojo.

Luego se dirigió a su hijo y dijo: ¿entiendes? Su hijo estaba avergonzado.

Intenten ver el `centro de la pupila` del objeto de meditación con mucha claridad, mediante una relajación perfecta así se podrán convertir en Aryuna y, eventualmente, en Buda.

Así que este entrenamiento en la concentración es muy importante. La meditación es similar al entrenamiento en el arte del arco.

¿Cómo Aryuna o el Buda se vuelven buenos arqueros? Primero que nada, tenían fe en el arco así como entusiasmo y estuvieron entrenando por largo tiempo practicando siempre.

Así debido a esta fe, entusiasmo y práctica desarrollaron el arte de la fecha y el arco. Sabían cuál era la posición de los hombros, las manos, los pies, la tensión que deberían usar para alcanzar el centro del objeto pero si esto no sucedía así también eran conscientes de lo que debían hacer para que eventualmente la flecha alcanzara el centro mismo del objetivo.

El buen meditador es aquel que aprende de sus fracasos. Si ustedes no aprenden de sus fracasos nunca se convertirán en buenos meditadores. Los fracasos son los maestros. Es importante que comprendan esto.

Los grandes yogis y yoginis son precisamente aquellos que permiten que sus fracasos sean sus maestros. Si no aprenden de sus obstáculos, incluso los mejores profesores o el Buda mismo no podrán enseñarle.

Cuando permanecemos con el objeto de meditación, tenemos que saber exactamente la razón, y cuando no podemos, también debemos investigar y quedarnos claro las causas.

Cuando puedan finalmente permanecer con el objeto de meditación, el poder del mindfulness empezará a surgir. Si no, el poder del mindfulness no surgirá.

3ª. En la tercera etapa del Shamata, el poder del mindfulness empezará a cristalizarse. Así que no solo serán capaces de permanecer por un tiempo con el objeto de meditación sino que, cuando lo pierdan, inmediatamente se darán cuenta de ello. Esta es la *tercera etapa a la que se le conoce como el establecimiento de la mente en el objeto de meditación (atención resurgida)*. Cuando la mente esta así, significa que inmediatamente tomará las medidas para restablecerse en el objeto de meditación si lo perdiese.

Cuando hayan alcanzado el éxito en dicha etapa, realmente empezarán a sentir satisfacción con su meditación.

4ª. A la cuarta etapa de la meditación se le conoce como upaestapayati. Upaesta quiere decir `cerca` y significa que la mente nunca se aleja del entorno del objeto de la meditación. Cuando hayan alcanzado esa etapa, el poder del mindfulness

realmente ha madurado. Cuando el poder del mindfulness haya madurado, ustedes podrán *ingresar al proceso de purificación*.

Habrá el prashrati del que ya hemos hablado. Esta es la etapa en que el prashrati va a ser básico.

Sin embargo, este prashrati básico les permitirá ingresar al proceso de purificación. Este prashrati elemental se basa en la habilidad de siempre permanecer cerca del objeto de meditación. Siempre estarán atentos al objeto de meditación, aun así tengan otras clases de sensaciones, pensamientos o imágenes. Nunca perderán el objeto de meditación.

El proceso de purificación realmente empieza cuando el poder del mindfulness ha madurado. Sin él, no habrá condiciones profundas para ingresar al proceso de purificación. Sin él, siempre estarán atrapados en los juicios subjetivos o con las sensaciones placenteras y se sentirán deprimidos con las sensaciones desagradables.

Cuando el prashrati no es claro, la meditación no puede ser clara.

5ª. A la quinta etapa de Shamata se le llama tamayati o *subyugación*.

Cuando el mindfulness haya madurado, habremos subyugado a las tendencias burdas a dispersarse. En esta quinta etapa, no hay más dispersión. Empezarán a sentirse muy cómodos.

En las entrevistas individuales, acabo de explicar la naturaleza de la mente de Shamata. De hecho, la mente en samadi, o la mente que se está acercando a samadi, es en cierta forma similar al sueño. Pero en el sueño, a menos que practiquemos muy bien el yoga del sueño, estamos completamente nublados.

Debido a esto, cuando tenemos objetos de apego, nos quedamos apegados. Estos objetos de desagrado o miedo pueden volverse muy atemorizantes, estamos completamente sin saber qué hacer. Posteriormente, cuando aprendan más sobre el yogachara, sabrán que el principal énfasis del yoga chara es que todas nuestras experiencias en samsara son experiencias del sueño.

Los grandes filósofos del yogachara se empeñan en explicar esto.

Es un principio clave para comprender que todo lo que experimentamos es la mente.

Cuando estén en el estado de samadhi, también se conectarán con la mente profunda. Desde esta mente profunda, toda clase de personas o imágenes pueden aparecer.

Algunos meditadores pueden ver escenas inusuales que quizá nunca experimentaron en esta vida o quizá en vidas pasadas. Toda clase de imágenes pueden aparecer.

Pero la diferencia entre el samadhi y el sueño es que en el estado de samadhi la mente permanece iluminada y completamente clara así como también las sensaciones corporales son completamente claras.

En la quinta etapa de Shamata, a la que se llama tamayati, ustedes han subyugado la tendencia burda de la mente a dispersarse. Habrán pocos pensamientos y sensaciones que le perturbarán, porque la mente se volverá muy sensible al objeto de meditación.

Pero esta tendencia de la mente a entumecerse aun será muy clara y podrían sentir placer en el cuerpo y la mente pero no estarán propensos a persistir en la investigación del objeto de meditación.

Entonces, la mente y el cuerpo pierden su sensibilidad.

Aun así estén conscientes del objeto de meditación, la mente que lo percibe esta opaca.

Así hay meditadores que pueden permanecer mucho tiempo en esta condición pero, de hecho, nada está sucediendo. Pueden pasar toda la vida meditando sin lograr una mejora permaneciendo estancados en la fase simple de la meditación.

En mi poca experiencia enseñando meditación, he visto a algunos yogis que han estado meditando así por veinte años o más y solo llegan a un estado elemental, no pasan la fase rudimentaria.

De modo que ¿cuál es la respuesta aquí? Basados en el mindfulness, la respuesta es *el poder de la conciencia clara*. A menos que este poder surja, quedarán atascados en la etapa rudimentaria. Con este poder de la conciencia siempre podrán usar los antídotos apropiados para la tendencia habitual a dispersarse.

Las etapas más elevadas de Shamata solo se lograrán cuando este poder de la conciencia haya madurado.

Y mañana aprenderemos la manera como esta progresa.

Día 6 Sesión 3

Me han convencido que aquí en España las personas se sienten somnolientas después del almuerzo y acostumbran descansar por eso tendremos solo una breve charla todos los días.

Yo me muestro más a favor de meditar porque al hacerlo la persona puede digerir tanta teoría. Si no lo hace, puede indigestarse.

Así que debemos aprender lentamente al igual que cuando comemos demasiado y no trabajamos en buenas condiciones, debemos digerir todo paso a paso.

Pero aun así es mejor aprender algunas teorías que dormir. Así que los alimentaré con más teoría.

Primero, repitamos lo que aprendimos ayer. ENEMIGOS:

¿Cuál es el primer enemigo en el camino para convertirse en el Buda?

1º Hemos aprendido que es la pereza. Este enemigo se presentará muchas, muchas veces así que ustedes se familiarizarán cada vez más con ella.

A medida que progresen en meditación, en Shamata y Vipashana, este enemigo se volverá más sutil. En tanto no se conviertan en Buda, siempre estará ahí.

La diferencia entre nosotros y el Buda es que el Buda siempre permanece en el estado de Prashrati; nunca lo deja.

Esa es la razón por la cual no hay lugar para estados de emociones aflictivas.

Esto significa que siempre permanecen en el estado de ecuanimidad, que es el estado que acompaña a todo samadi. No hay un samadi correcto sin ecuanimidad.

Hay mucha confusión sobre esta ecuanimidad en aquellos que no están familiarizados con el budismo. Ellos podrían considerarlo como algo que no tiene interés porque les gustan sus sentimientos y están apegados a ellos.

Especialmente me contaron que la cultura española pone mucho énfasis en las emociones, en las apreciaciones de las emociones. ¿Es eso cierto?

Pero no me malinterpreten; lo que quiero decir es que la ecuanimidad es la maduración de la sabiduría, no es que se trate de ser un tonto, sin emociones ni sensaciones. Por el contrario, en aquel que es buda sus facultades son muy claras o él es muy sensible. Así que cuando esa persona medita, come, escucha, prueba o toca algo lo aprecia porque sus facultades están completamente claras y en prashrati es muy consciente y sensible.

Sus facultades se aclaran y permanecen en el estado de ecuanimidad precisamente porque en él, el estado de samadi madura. Cuando el poder del samadi ha madurado, la ecuanimidad es completa y permanece.

Recuerden que cuando el Buda estaba bajo el árbol del bodi fue atacado o molestado por cientos o miles de soldados.

De igual forma, antes de poder lograr estados superiores, Jesucristo y todos los otros profetas fueron perturbados por toda clase de visiones malignas.

¿Por qué sucedió eso?

Porque han desarrollado una concentración muy poderosa.

La concentración es lo que hace que la mente sea muy sensible.

Solo la mente sensible puede desarrollar una inteligencia muy aguda.

La naturaleza de la concentración puede ser comparada con una lupa o un microscopio electrónico que puede agrandar los objetos cientos de miles de veces, incluso un millón de veces.

Así que aquel que es sensible puede volverse muy vulnerable. Aquel que no lo es, no tiene esta vulnerabilidad.

Aquellos que son vulnerables no protegen su mente, por ello, sufrirán mucho más que aquellos que no son sensibles o vulnerables.

Cuando se vuelvan sensibles verán claramente incluso las tendencias malignas que normalmente no vemos.

Así que, para lograrlo, ustedes harán un esfuerzo para practicar. De otra manera, si no se vuelven sensibles, no se esfuerzan en su práctica.

Hemos explicado que aquel que practica religión o yoga es aquel que busca en su mente todas las respuestas.

Aquel que se enfoca en su mente, se vuelve sensible.

Si no se vuelca a su mente, incluso en medio de gran aflicción, no la notará y, al contrario, la disfrutará.

De hecho, *este primer enemigo de la meditación **no significa solo pereza** sino también el estado de ser **incapaz de ver las aflicciones** que son nuestros verdaderos enemigos.*

Aquel que no puede notar las aflicciones, las disfrutará. Aquel que disfruta de las aflicciones, por supuesto, sufrirá.

Cuando logren una concentración como la lupa, estas aflicciones se harán más claras. Si no tienen concentración, estas aflicciones no serán claras y permanecerán.

Debido a que se han interiorizado, han penetrado al sufrimiento. Si permanecemos fuera, no lo veremos claramente.

Desafortunadamente, la mayoría de nosotros, especialmente en estos tiempos modernos, vivimos para comer, dormir, hacer dinero así que somos infelices porque no buscamos la felicidad interior.

A esto se le llama pereza y aquellos que son perezosos están engañados por la verdadera naturaleza de las aflicciones. Las ignoran.

La actitud correcta es la condición para la meditación correcta.

Aquellos que no meditan aun cuando estén en medio de aflicciones, en el campo del enemigo, no ven al enemigo.

El budismo habla sobre las cuatro clases de Maras o poderes malignos que superarán cuando hayan logrado el Nirvana.

Solo podrán superarlos a través del poder de Shamata y Vipashana. No hay otra forma.

El primer poder maligno es el poder de la muerte. Esa es la razón por la cual al Nirvana se le llama el néctar de la inmortalidad.

Hay palabras muy maravillosas en la colección de citas del Buda, una de ellas es `negligencia` que es otra forma de nombrar a la pereza y también puede ser traducida como 'no mindfulness'. La negligencia es, de hecho, la falta de mindfulness.

La negligencia o pereza es la base para la muerte. La falta de negligencia es la base para la inmortalidad.

Aquellos sin negligencia, no morirán. Aquellos que son negligentes, ya están muertos aunque estén vivos.

Aquellos que son negligentes, aunque estén vivos en cuerpo, de hecho, están muertos en lo que respecta a la sabiduría de la meditación.

Así que si desean probar la inmortalidad, el primer enemigo a vencer es precisamente esa pereza o negligencia.

Aquello que combate la negligencia es mindfulness por eso ponemos tanto énfasis en mindfulness.

Cuando tienes mindfulness, ves las aflicciones. Cuando no, no las ves.

La verdadera ruta de la liberación empieza con el desarrollo del mindfulness.

2º Al segundo poder maligno se le conoce como l*os apegos a los cinco agregados de la existencia.*

Cuando practicamos mindfulness, somos conscientes de que este apego a los cinco agregados de la existencia es perjudicial para nosotros. Cuando no tenemos mindfulness, no lo vemos.

3º El tercer poder maligno son *los dioses sensuales* que les impiden ir más allá de la sensualidad. Este dios es muy poderoso.

Como saben, hay muchas historias sobre yogis, profetas y otros que han sido seducidos por ninfas porque vuelcan su sensibilidad al disfrute.

Así que ellos impiden que logren los estados más sublimes del Shamata.

Cuando ustedes progresen en meditación, encontrarán esta clase de obstáculos.

Debido a que se vuelven más sensibles, podrían confrontar muchas clases de deseos.

Ellos se volverán muy sutiles y, de hecho, serán muy poderosos.

Esa es la razón por la cual, al final, cuando el ejército de Mara no pudo molestar al buda, envió a sus hermosas hijas para seducirlo. Y ellas tampoco pudieron perturbarlo.

Estos deseos son fuerzas muy sutiles.

A medida que mediten y su mente se vuelva más sensible, se harán más conscientes de ello.

De hecho, aquel que medita se hace cada vez más sensible y se protege a sí mismo con la meditación.

Mindfulness es aquello que le impide sucumbir a toda clase de peligros. Mindfulness lo que protege a la mente; sin mindfulness, la mente no estará protegida.

Mientras más sensible se vuelva la mente, más necesitará ser protegida.

Por eso explicamos que la esencia del mindfulness es la concentración.

Si tienen mindfulness, articularán claramente a su mente lo que están haciendo en este momento. Cuando lo hagan, mantendrán en su sitio a las aflicciones.

Ya explicamos que la visión, escucha, tacto presentes no ocasionan aflicciones ya que lo que las ocasionan siempre está conectado con el pasado.

El sabio Shariputra explica que el ojo y el color no son obstáculos. De igual forma, el toro blanco y el toro negro no son obstáculos. Es cuando se les junta lo que hace que se originen los obstáculos. Similarmente, cuando se juntan la mente y el objeto, en forma de tendencias pasadas de apego, ira, etc. surgen los problemas.

Así que todos los estados de emociones y cogniciones confusas provienen de la aparición de experiencias y tendencias pasadas.

Cuando no son negligentes y tienen mindfulness, lo verán claramente. Pero cuando no tienen mindfulness no se dan cuenta y se mantienen por mucho tiempo.

Estas tendencias pasadas, de hecho, son nuestra personalidad. Y cuando vemos el mundo a través de nuestra personalidad, siempre lo veremos en forma distorsionada.

Por eso en el idioma latín, \`persona\` significa \`máscara\`; cuando al actor en el escenario se le descubre al quitarle la máscara, se vuelve muy tímido.

Mindfulness precisamente hace eso; descubre estas antiguas malas tendencias. Y al hacerlo, no permanecen por mucho tiempo. Difícilmente podrán permanecer por poco tiempo, pero muy poco tiempo.

Pero si no practican mindfulness, esta influencia perjudicial se acumulará, crecerá y ocasionará problemas.

Creo que por hoy ya he hablado demasiado.

(Consulta del público sobre el uso del intérprete de la palabra \`recolección\` para mindfulness. En este texto se utilizó el término original)

La persona dice que esta confundida por el uso de la palabra \`recolección\` para \`mindfulness\` porque eso implica un proceso conceptual.

En realidad, no es un proceso tan conceptual. Ya expliqué que se basa en la concentración. Cuando estamos concentrados, no trabajamos con conceptos.

(El intérprete explica que eligió la palabra `recolección` para mindfulness debido a una conversación que sostuvo hace tiempo con el orador en Nepal).

Como explicamos, la naturaleza de la concentración es magnificar el objeto, hacerlo más claro. Esto es precisamente lo que la mente hace.

Cuando el objeto es claro, la mente es clara. Cuando el objeto no lo es, la mente tampoco lo es.

Así que en el budismo, en base a mindfulness, distinguimos lo que es sano o virtuoso de lo que no lo es.

Por eso dije que es precisamente la concentración lo que nos hace sensibles y también vulnerables.

En la mente sensible, las aflicciones no pueden durar. En la mente no sensible, ellas durarán.

¿Por qué esto es así? Porque cuando una persona es sensible, se protege a sí misma del sufrimiento, protege a su mente.

Solo la mente que está protegida puede generar felicidad. La mente que no está protegida, solo traerá miseria.

Así que la práctica de mindfulness es la base para el logro, satisfacción interna y felicidad.

Mindfulness es la puerta tanto para la concentración como para la sabiduría. Sin mindfulness, ni la concentración ni la sabiduría pueden funcionar.

Explicaremos más sobre este punto mañana. Y también que todo está conectado con la comprensión de las nueve etapas de Shamata ya que sin ello no podría comprenderse.

Día 6 Sesión 4

Muy bien, empezaremos con las preguntas.

¿Podría explicarnos sobre el objeto mental de la respiración y compararlo, por ejemplo, con una deidad o flor?

Hemos dicho que Shamata es el método que permanece o se concentra el objeto; éste continua siendo el mismo en momentos diferentes.

Esto nos conduce al aislamiento de los cinco sentidos. Es importante enfatizar que aquello en lo que nos enfocamos no es la respiración orgánica sino una imagen mental de ella. La conciencia visual solo ve solo colores o formas. No contempla conceptos. Sucede lo mismo que con el otro grupo de cuatro conciencias sensoriales.

Solo podemos ver cuando la conciencia mental refleja el objeto en el sentido de la vista, oído, olfato, sabor, etc. Cuando contemplamos el objeto, se convierte en imagen y por eso podemos darle un nombre. Dependiendo de ese nombre,

evaluamos el objeto; esto se hace la conciencia mental. Luego, si queremos estabilizar la mente, tenemos que emplear el objeto mental ya que, como dijimos antes, si dependemos del objeto sensorial, este será demasiado burdo.

Cuando concentramos la mente en el objeto, tenemos la claridad del objeto.

Existen dos clases de conciencias mentales: una que es más visual que sigue a las cuatro impresiones de los cinco sentidos y la otra que se basa en el objeto abstracto, que viene directamente de la mente, no dependiendo de los cinco sentidos.

Antes explicamos que, en la tradición del budismo del norte, tenemos que saber el nombre y el significado del nombre, así como la base de la experiencia; un ejemplo podemos encontrarlo en la respiración. Cuando nos enfocamos en la inhalación y exhalación, el objeto es fácil de distinguir porque es la inhalación y exhalación. Sin embargo, la experiencia en sí es el elemento viento.

En la práctica de Vippashana, tendrán que distinguir entre las características propias del objeto y las características comunes del objeto.

Habrán entendido que en la inhalación y exhalación está el elemento viento, es decir, la sensación de empuje, que es la característica real. Esta es la verdadera experiencia. Lo que es común con otros objetos es la impermanencia que nos hace ver el estado de insatisfacción o la carencia de una existencia inherente.

En el Yogachara, hemos explicado *los seis elementos del Vippashana, que tienen que comprenderse muy claramente*.

1º El primer objeto es el nombre, su significado, la experiencia real, la característica particular, la característica común.

¿Por qué meditan en la respiración? Para eliminar los pensamientos y el ir tras la búsqueda de los objetos sensuales; ésta es la Krishaprashi, el objeto ciego, Cuando practiquen la respiración, no la seguirán, solo seguirán sus pensamientos no aferrados.

-*En Vipashana hay seis objetos que se utilizan para la práctica:* 1º el nombre y su significado; 2º la base, la experiencia real del objeto; 3º la característica particular del objeto y la característica común del objeto con otros objetos; el 4º el aspecto virtuoso y negativo; 5º el tiempo; y el 6º la lógica (ver p. 103)

En el aspecto virtuoso, cuando nos concentramos en el objeto descartamos distracciones y pensamientos nocivos antiguos. En el aspecto negativo, cuando adquirimos el poder de la concentración y nos enfocamos en algo negativo, esto sería mucho más potente.

Si no nos concentramos en la respiración, los pensamientos perturbadores continuarán. Cuando aprenden meditación, lo hacen con un propósito en mente, tienen que saber claramente cuál es el objetivo. Si son meditadores, deben saber que objeto está creando la mente y su impacto y propósito.

El *propósito* puede entenderse como uno de los cuatro aspectos de la conciencia que es descrito como la creación de lo útil y lo no útil. Si están aprendiendo meditación, aprenden cuales son los objetos útiles y no útiles.

En el Bodi… aprendemos a desarrollar objetos que son útiles para nosotros mismos así como para los demás.

Cuando somos confrontados con dharma, no lo reconocemos porque no lo contemplamos de la manera adecuada.

De hecho, en todo momento respiramos pero cuántos somos capaces de darnos cuenta de que lo hacemos y cómo usar eso para mejorar nuestra concentración y sabiduría.

Esa es la razón por la cual la conciencia en la tradición budista es sinónimo de Vipashana.

En el Abidharma, siempre se definen los conceptos técnicos usando sinónimos. *Vipashana y la conciencia son considerados sinónimos*.

Samprayiana significa hacer conciencia pero la usaremos como introspección, otro aspecto de la atención.

Cuando vemos las cosas mediante la sabiduría, significa que las distinguimos bien. Ver significa distinguir correctamente. Debido a que no distinguimos correctamente, sufrimos. En último término, lo que purifica la mente es la introspección, sin ella no hay purificación. Pero solo puede desarrollar la función en base al mindfulness. Si no hay mindfulness ahí, no puede hacer su trabajo.

Por eso el Buda dice que la única forma de lograr la purificación de los seres es mediante mindfulness. Es la única forma de ir más allá del pesar y la lamentación, del sufrimiento mental y físico y descubrir el camino espiritual.

Por favor esfuércense en practicar. Los budas no sufren porque tienen mindfulness; la persona que pueda mantener este mindfulness, por lo menos, el 50% del tiempo, notará que su sufrimiento disminuye. Incluso si no es posible mantenerlo ni siquiera el 50%, es posible que el sufrimiento sea bastante. Desafortunadamente, la mayoría de nosotros sufrimos intensamente. Por favor intenten no sufrir demasiado.

5º Debido a que hemos desarrollado los seis objetos del Yogachara, el quinto restante es el Tiempo. Este aspecto del tiempo significa que cuando investigamos la respiración, notaremos que la *sensación de empuje* del pasado, la sensación de empuje del presente y la sensación de empuje del futuro son las mismas. Esta sensación de empuje está en los tres tiempos por ello la característica de la respiración es verdadera.

Significa que si se basan en el concepto de la inhalación y exhalación, podrían no sentir esta sensación de empuje porque están fuera de la meditación. No sentir la sensación de empuje significa que son negligentes. Esto sucede a muchos meditadores cuando están mejorando en su meditación y, de repente, pierden la sensación de la respiración. En ese caso, eso no significa que hayan

logrado una etapa mejor sino que son negligentes. Y ellos deberían preguntarse si hay algún momento en que no exista esta sensación de empuje.

Cuando están en el vientre de su madre, no hay esa sensación porque están respirando a través del cordón umbilical. Lo primero que hacemos apenas salimos es respirar. Las que son madres, lo saben muy bien.

Además, al morir, no habrá más sensación de empuje. Cuando alguien pierde la conciencia o está muriendo, invitan al médico a verificar si está vivo o no. Se pone un espejo en las fosas nasales para revisar si hay algún tipo de humedad o condensación. Y si no hay, se invita a un cura o monje budista.

Sin embargo, si la persona que está falleciendo es un yogi realizado, será muy difícil saber exactamente si ha muerto o no porque podría estar en una concentración muy profunda. Si es un maestro muy realizado, podría estar en el estado más alto de la tradición budista en el cual no hay sensaciones ni percepciones.

De hecho, en el budismo, hay gran controversia sobre el significado de este samadi. Aunque no haya sensaciones ni percepciones, la Alaya se mantiene. En el samadi, no hay más distinción entre el sujeto y el objeto por eso se tendrá mucha claridad sobre el significado del dharma.

Existen muchas historias sobre los yogis que logran este estado y lo llevan hasta el crematorio pero `saltan y salen` (*risas*). De cualquier forma, como aún no están en el cuarto diana, ni en este estado tan elevado, la sensación de empuje debe estar ahí. Inmediatamente cuando la pierda, asegúrese de permanecer con el objeto de meditación.

Cuando logren una concentración más profunda, el objeto se convertirá en un objeto mental. En tanto no estén en el cuarto diana, el empuje siempre estará ahí. Mientras más profunda sea la concentración, la sensación de empuje se profundizará más. Recuerden la analogía del tambor y las cinco piedras en la superficie.

Si la mente está enfocada hacia afuera, las cinco piedras empiezan a saltar juntas y la mente se dirigirá a aquella piedra que salte lo más alto. Cuando la mente está enfocada hacia el interior, las piedras saltan cada vez menos así que la percepción se hace cada vez más estable. Las impresiones de los cinco sentidos permanecen en el fondo. Cuando se hayan convertido en yogis realizados, estas cinco piedras estarán en reposo.

En el caso del Buda, cuando estaba en un Samadi profundo y hubo una tormenta en el bosque, varios árboles cayeron a su alrededor pero el Señor Buda no escuchó nada en lo absoluto. En el caso del maestro del Buda, que estaba en Samadi profundo, pasaron rozando sus pies quinientas carrozas con bueyes pero él no escuchó ni sintió nada.

Si logramos esta clase de experiencia, adquirimos la experiencia de un gran yogui, pero para nosotros, aun yoguis pequeños, es muy difícil. Pero aunque solo logremos un Samadi menor, este será de mucha ayuda.

Toda la cosmología del universo en el Yogachara se basa en los estados sutiles de la mente. Por ejemplo, en cada diana hay tres subniveles:

a) Hay brahmas que son sirvientes.

b) Hay brahmas que son sacerdotes.

c) Hay brahmas que son el Gran Brahma.

Aquellos que son sirvientes, sus áureas aún tienen la tendencia de hundirse o distraerse por eso están en este estado de conciencia. El brahma sacerdote tiene una maestría mayor de la diana y su aurea es casi pura. El Gran Brahma tiene una áurea completamente pura porque han superado todas las tendencias aflictivas.

Si desean saber más, deben leer el Sutra ??? de los discursos medianos de Pali que trata sobre alguien que ha adquirido el poder de la visión celestial.

Él puede ver los diferentes niveles de áureas de estos seres celestiales con claridad. Si toman la determinación de practicar bien, adquirirán estos poderes sobrenaturales. Empiecen poco a poco con el primer intento y luego vayan desarrollándolos.

Tomen su tiempo. Especialmente si desean convertirse en Buda, eso va a requerir algo de tiempo, pero mientras más alta sea la ambición, más empeño y esfuerzo serán necesarios.

6º Ahora aún nos falta el sexto objeto: *la lógica*. Esta es una particularidad del enfoque de las tradiciones del norte. Si estudian la tradición Theravana de Vipashana, encontrarán que esto se define como la investigación de las características particulares y comunes del objeto.

La lógica tiene cuatro aspectos distintos:

a) el aspecto de la relatividad. Esto significa que la respiración está unida al cuerpo y la mente, así que no puede existir por sí sola y surgió en base a este origen interdependiente. Incluso el elemento del viento no puede surgir independientemente, se origina con los elementos de la tierra, agua y fuego.

b) El aspecto de que todo lo que experimentamos tiene una función. Así que no podemos practicar muy fácilmente la conciencia sin entender la función del objeto que estamos viendo. La función de mindfulness o de la respiración es reducir y, finalmente, abandonar todos los pensamientos inútiles y perjudiciales.

c) Cuando seamos conscientes de esta función, podremos llegar al siguiente aspecto que es la realización. Esto significa que cuando hemos entendido la función bien y realizamos perfectamente Shamata.

d) El último aspecto es la ‘talidad o del estado absoluto. Esto quiere decir que una vez que se hayan dado cuenta del Shamata y Vipashana en las bases de la inhalación y exhalación, verán la talidad en un nivel superior que abarca la naturaleza última de todas las cosas.

Al descubrir el estado de talidad de la inhalación y exhalación, eliminamos las impurezas de la mente.

Así vemos que estos seis aspectos están entrelazados.

Al practicar Vipashana, de hecho, contemplan el objeto de la inhalación y exhalación primero en términos de sabiduría del escuchar, luego en términos de la sabiduría de la contemplación y finalmente en términos de la sabiduría de la meditación.

Como hemos dicho, la meditación es un proceso orgánico, no es lineal. Por ejemplo, cuando logramos el estado de flexibilidad, tendremos el enfoque en un punto, lo entenderemos a fondo y luego regresaremos a nuestra comprensión del estudio y la contemplación para ser informados por la experiencia. Así podremos informar a otros más claramente sobre qué trata la meditación.

Esto es verdadero para Anapanasati y los otros objetos de meditación. Por ejemplo, los cinco agregados. El propósito de los cinco agregados es contemplar la falta de una existencia inherente, primero lo comprendemos a través del estudio, después de la contemplación y luego de la meditación. Posteriormente los conectamos todos y lo explicamos de una mejor manera.

Eventualmente, todos los objetos de meditación se interconectarán ya que a medida que avanzamos en la meditación, se produce el efecto de sincronización de todos los mecanismos o métodos de meditación. Esto se explica claramente en la Escritura que estamos estudiando.

Lo que acabo de explicar, creo que les será muy útil para comprender lo que vendrá luego. Cuando lean este capítulo ustedes mismos, lo comprenderán mejor porque no vamos a tener tiempo para hacerlo todos juntos.

Ahora, una pregunta más.

¿En qué manera funciona la purificación a partir de la maduración mindfulness? Y al ser un proceso consciente ¿de qué manera lo notamos?

Si todo el tiempo estamos hablando de ello, nos dormiremos. Quizá cambiamos a una pregunta antigua, una del primer día. ¿Le gustaría otra pregunta? Mejor volvamos al texto porque no nos va a alcanzar el tiempo.

Aún tenemos la interrogante sobre cómo en base a estos cuatro objetos puede el bodisattva lograr el éxito en Shamata y puede ser bien expresado en Vipashana.

La parte sobre Shamata ha terminado, espero este claro para ustedes. ¿No está claro aún? Si no lo está, por favor formulen preguntas para cerciorarse. De otra forma, me lo estaré explicando a mí mismo.

¿Cuál es la conducta del Samadi?

Esto se investiga en base a dos características: las características del objeto y las características del propósito que le harán lograr el objeto de meditación.

Lo que tienen que entender es que su objeto de meditación es la imagen mental de la respiración. Comprender la causa de lograr Shamata es entender las etapas de atención y los nueve estados de Shamata, cómo se presentan los obstáculos, cómo eliminarlos. Y todo eso llevarlo a la mente muy claramente.

A esto se le conoce como el equipo para el éxito en Shamata. Si tienen el objeto y no el equipo de lo que han escuchado y aprendido de los maestros o contemplado, no lograrán Shamata.

Basados en este equipo, y a medida que se enfocan en el objeto, ustedes lograrán Shamata.

Cuando practican mindfulness de la respiración ¿Cómo practican el mindfulness de la mente? ¿Cómo introducirán el mindfulness de la mente en el contexto del Shamata? Cuando lo hagan, permanecerán en el mismo objeto. Cualquiera sean los resultados, nunca dejarán el objeto de la inhalación y exhalación.Y recordarán las instrucciones que se les han dado sobre qué antídotos utilizar para eliminar estas tendencias de la mente a hundirse o distraerse.

Así que permanecerán más en el objeto y, como resultado de eso, lograrán Prashrati. Al lograr Prashrati y permanecer en el mismo objeto, empezarán el proceso de purificación y estarán practicando Shamata.

Luego, podemos iniciar la verdadera Vipashana cuando desarrollemos el Prashrati. Cuando la imagen mental esté muy clara. Pero a diferencia del Shamata, en Vipashana se investiga el objeto; entonces, al investigar el objeto, adoptamos su resolución y pasamos a otro. Esto es diferente a lo que se hace en Shamata. En Shamata, no cambian a otro objeto diferente. En Vipashana, abandonan este objeto y van a otro.

¿Cómo cambiamos de objeto? Una forma es no creando ese objeto en la mente y creando otro o enfocándonos en la impermanencia. O cuando tienen una realización superior, el enfoque va hacia la talidad.

En la tradición Mahayana, especialmente en la búsqueda de la talidad, se aplica meditación. Esto significa que, sin considerar cual sea la meditación que estemos desarrollando, aplicamos Vipashana que busca la talidad. Incluso comprende perfectamente la imagen mental de lo que es y no es.

¿Qué queremos decir por ‘lo que es’. Lo `que es` significa sus características propias y las características comunes.

También tener en cuenta la tercera característica: `lo que no es`, que significa que al no surgir, no puede ser; y si ya se desintegró, tampoco es. Desde el punto de vista de la realidad superior, también significa que no es lo que aparenta ser. Por eso, está talidad es vacuidad.

Al buscar en esta forma, de hecho podrán tener una experiencia directa de vacuidad eventualmente. Es importante, pues, ver lo que es y lo que no es.

Todos los elementos de origen dependiente surgen de causas y condiciones pero se desintegran en forma natural. Esto es lo que dice el Abidharma y el

Mahayana también, porque es común a todo el budismo. El budismo es el mismo solo cambian los métodos para explicarlo.

Es muy importante comprender que todo lo que experimentamos se basa en causa y efecto. Todo en el mundo surge debido a causas y efectos y desaparece de manera natural.

Si pueden contemplarlo de esta forma, y ver claramente el objeto mental en términos de diferenciación, podrán **practicar el Vipashana en las cuatro etapas**.

Entonces ¿cuáles son los cuatros aspectos?:

1º Contemplar claramente, que significa comprender las características particulares del objeto.

2º Contemplar completamente, que significa comprender las características comunes del objeto-; todos los objetos del mundo están determinados por características como la impermanencia, pero aquí al abordarlo en términos de la meditación en inhalación y exhalación, vemos una de sus características comunes que es la talidad, cuya función es eliminar las impurezas. Esta característica en común es compartida con otros objetos.

Aquí el significado de talidad empieza desde algo concreto y luego se extiende a todos los objetos porque debemos comprender el propósito y la función de todos los objetos de meditación y el enfoque en la respiración.

Entonces espero podamos comprender que, cuando una persona medita en la respiración, va a descartar los pensamientos negativos.

La investigación completa es la fase en la cual se une lo captado, la base del objeto y lo que se ha comprendido.

El análisis completo significa que cuando hayamos unificado todo, lo investigamos. Vitarka es el poder que dirija la mente hacia el objeto.

Para lograr el éxito para adquirir sabiduría, necesitamos este poder de la mente en el cual la mente es dirigida hacia el objeto una y otra vez.

Vikara es también el poder de la mente, pero más sutil que el Vitarka, en el cual esta fuerza no permite que la mente se vaya del objeto.

Cuando Vipashana se haga más sutil, podrán completamente penetrar el objeto a través de este poder de Vikara, que es el análisis completo del objeto.

Si logran estas cuatro etapas de investigar el objeto diferenciado, lograrán la tolerancia del objeto aceptándolo tal como es.

La práctica más importante del bodisattva es esta tolerancia del dharma, aceptar la vacuidad. Cuando hayan logrado la tolerancia del dharma, podrán ser bodisattvas realizados y su camino estará garantizado. Esta tolerancia del dharma es el resultado del Vipashana.

3ª La alegría o entusiasmo. Al penetrar en la esencia del objeto, adquirimos alegría como resultado del Vipashana.

Después logramos la correcta distinción de los dharmas o fenómenos.

Después la percepción directa del dharma y adquirimos una sabiduría intuitiva de la naturaleza de los objetos. Así el bodissattva se encuentra bien versado con la naturaleza del dharma.

Entonces, nos detendremos aquí. Al menos hemos respondido esa pregunta. Por favor contemplen la esencia, será muy útil para la comprensión general del dharma. Aunque es algo difícil para principiantes, más adelante será de gran utilidad para su desarrollo.

Si quieren comprender la práctica del Vipashana dentro del Mahayana, esta es una de las enseñanzas más apreciadas.

Si no leen algunos tratados tibetanos, y no tienen una base de preparación, se sentirán confusos al respecto.

Hagamos ahora una recitación ya que no pudimos hacerla ayer debido a la falta de tiempo. Como estamos enfatizando la práctica del bodisattva, empezaremos recitando la Gran Compasión en la página 7.

Si entienden esto, entenderán porque la tolerancia del dharma al nivel último de la vacuidad es la práctica más importante del bodisattva.

Gracias a la Gran Compasión, el bodi satua permanece en el mundo y vive aso a paso sin sufrimiento. Esto se debe a su tolerancia del dharma.

Eventualmente, comprenden a no diferenciar entre samsara y nirvana.

Samsara y Nirvana son solo la mente y la verdadera naturaleza de la mente es precisamente la vacuidad. Esto es una enseñanza común de Mahayana.

Día 7 Sesión 1 (Falta, puede ser porque fuese de meditación; comprobar en mi cuaderno).

Día 7 Sesión 2

Hemos abarcado los primeros cinco pasos o etapas de las nueve etapas de Shamata. Revisando:

1ª A la primera se le conoce como *establecerse* uno mismo en la mente por medio del objeto de meditación. *Atención orientada*

2ª A la segunda estapayati, *se establece uno mismo con el objeto con cierta continuidad. Atención continua*.

3ª La tercera se da en aquel momento en que la mente cuando se aleja el objeto de meditación, mindfulness lo nota y ayuda a volver. *Atención resurgente.* Ayer en la explicación sobre como el bodhisattva logra Shamata, esta tercera etapa se enfatiza especialmente. Se enfatiza mucho esta etapa porque es aquí donde el poder del mindfulness empieza a cristalizarse.

Cuando el poder del mindfulness empieza a cristalizarse ¿Qué sucede? Sucede que ejercemos mucho menos esfuerzo para llevar nuestra mente al objeto de meditación. Hemos explicado también que este poder del mindfulness tiene dos aspectos con respecto a Shamata: recordar el objeto de Shamata y recordar los medios o instrucciones que necesitamos para permanecer con el objeto.

Instrucciones. Usualmente se traduce como recordar las instrucciones que necesitamos para meditar sobre el objeto.

Antes explicamos largamente el significado de shamadi o mindfulness, volvamos a este tema nuevamente. Mindfulness es la clave para Shamata y Vipashana, por ello debemos tener bien claros estos significados.

El Buda también dice que este aspecto de mindfulness tiene un rol decisivo en el control de la mente y, solo cuando la mente sea controlada, puede darnos felicidad. Si no es controlada, solo nos dará pesar. Así que si queremos tener una calidad de vida más sutil, esto depende de nuestra habilidad para practicar mindfulness

Esa esa la razón por la cual nos tomamos algo de tiempo para entenderla profundamente. Con frecuencia, hay confusión sobre el verdadero significado de mindfulness y su práctica.

¿Cuál es la característica de mindfulness? La característica del mindfulness es no hacer a la mente bamboleante sino hacerla estable.

¿Cuál es la función del mindfulness? La función del mindfulness es no olvidar. Así que el significado literal de mindfulness es `memoria` o recordar. Cuando exista mindfulness ¿Cómo sabemos si el mindfulness está ahí? La respuesta es que la percepción se hará estable. Cuando la percepción se haga estable, sabremos que estamos empleando mindfulness.

Cuando la percepción es estable, solo en ese momento, la toma de conciencia está funcionando. Si la percepción no es estable, la toma de conciencia no está funcionando.

El significado literal de toma de conciencia (*awareness*) es unificar todo mediante la sabiduría y el hacerlo con sabiduría depende de la percepción. Si esta no está ahí, no podemos unificar todo por la sabiduría.

De hecho, en la tradición del Abidharma, el sinónimo de toma de conciencia (*awareness*) es discernimiento (i*nsight*) Vipashana. Vipashana significa literalmente `ver con discernimiento`. En base a la percepción estable `ver con discernimiento` significa `unificar las cosas con sabiduría`.

Ahora llegamos a la experiencia real de mindfulness.

Cuando se conviertan en Arahat o bodhisattva realizado o Buda, mindfulness siempre estará con ustedes. ¿Por qué? Porque su mente estará en un estado de claridad. Esta luz de sabiduría depende del poder del mindfulness.

¿Cómo sabemos si no estamos practicando mindfulness?

Sabemos que no estamos practicando mindfulness porque no recordamos claramente lo que hemos estado pensando o haciendo con nuestros cuerpos, voz, mente. Esto tiene relación con traer a la mente algo con claridad. Cuando traemos a la mente claramente el objeto estamos practicando la percepción estable y mindfulness. Si no practicamos mindfulness, nuestra mente estará pensando otra cosa. Esto significa que la función del mindfulness es no olvidar.

¿Cuál es la condición de no practicar mindfulness? A esta condición se le llama mushita slakti. Slakti significa `memoria` y mushita significa `robado`, por eso es tan útil el estudio de los idiomas. Cuando no practicamos mindfulness, significa que se nos ha `robado` la memoria. Cuando tenemos esta clase de memoria perdida, todos los estados no virtuosos de la mente aparecen.

Todos los estados no virtuosos de la mente están conectados con esta memoria robada. Por esa misma razón es esta práctica de la memoria, en el contexto de mindfulness, lo que nos hace capaces de distinguir entre lo virtuoso y lo no virtuoso.

Debido a que concentramos la mente en lo que estamos haciendo en el momento presente, nuestra mente está llena del objeto presente. Los recuerdos pasados y los planes futuros no afectarán la presencia del objeto elegido. Así ingresamos al proceso de purificación de la mente.

Enfatizamos que todos los estados negativos de nuestra mente están conectados con nuestro karma pasado, experiencias pasadas basadas en apegos, iras, orgullos pasados, etc.

Todas las emociones fuertes que surgen en nuestra mente están conectadas con algo en el pasado o algún deseo que tengamos para el futuro, no están enfocadas en algo en el presente por eso es importante mindfulness.

De acuerdo con el Abidharmakosha, hay dos clases de ignorancia que debemos distinguir claramente; claro que hay muchos tipos pero principalmente debemos distinguir dos. Debido a que ignoramos el karma resultante o consecuencias de nuestros actos, hemos hecho cosas negativas en el pasado; al ignorar las consecuencias de karmas pasados, ahora tenemos negatividad. Y cuando actuamos de forma virtuosa esto se relaciona con algo en el presente aunque no conozcamos su naturaleza. El Arahat no produce karma alguno ¿Por qué? Porque ha eliminado completamente la ignorancia.

La naturaleza de las cosas es el nirvana. En el nirvana, no hay necesidad de acción. Aquel que ha alcanzado el nirvana, no tiene acciones ni virtuosas ni negativas. Esta más allá del bien y del mal.

Cuando progresen en su meditación y mindfulness, no se quedarán apegados a lo que están haciendo. El Arahat, por ejemplo, hace mucho bien pero no se apega a ello.

En base al budismo ¿Por qué renacemos una y otra vez? Renacemos debido al karma. Sin el karma, el Arahat no renacerá porque no está produciendo ningún karma.

El karma tiene que existir impulsado por cinco aspectos: ignorancia, sed, deseo, apego, voluntad.

Mientras no logremos el Nirvana, produciremos karma. El karma negativo surge de no comprender el resultado de acciones pasadas. El karma positivo de no comprender en el presente la naturaleza o esencia de las cosas. ????

Si una persona tiene mindfulness, será consciente de ello.

El karma negativo siempre estará conectado con los impulsos del pasado. Cuando estos impulsos se debilitan, el karma también será más débil ¿Cómo es que se debilitan? Precisamente a medida que practiquemos mindfulness. Así que permanezcan en el presente y no se ocupen con experiencias pasadas o anhelos del futuro.

Nuestras percepciones se hacen muy estables así como nuestra mente y nuestras emociones se hacen estables, también. A las percepciones y emociones se les llama las formaciones de la mente. Si la mente está estable, las percepciones y emociones están estables.

Cuando la mente no está estable, debido a la falta de mindfulness, las emociones y percepciones no lo están. Si las emociones y percepciones no están estables, dependeremos completamente del pasado o nuestras acciones del pasado. Entonces, si hemos establecido el poder del mindfulness, esto debilitará el poder del pasado. Como resultado, cuando nuestra mente se vuelva estable, nuestras percepciones y emociones se estabilizarán también.

Si la meditación en Shamata y Vipashana es comprendida de manera correcta, se debería lograr este resultado. Seguramente, en meditación, están experimentando toda clase de pensamientos, emociones, percepciones. Si su mindfulness es estable, no se ocuparán de esas cosas; así reducimos el poder del karma resultante. Sin embargo, si no está atento a lo que hace en el presente y simplemente se deja llevar por estas emociones y pensamientos, entonces estará más confundido que antes.

Cuando yo vivía en Shri Lanka, había un monje que practicaba mucho, pero él no comprendía la meditación y no quería preguntar a los maestros, solo quería practicar por sí mismo. Él quería estar en la selva, incluso su habitación estaba desordenada; lo único que quería era meditar. De hecho, solo estaba siguiendo sus pensamientos locos. Un día lo encontraron en la selva y no podía siquiera recordar su nombre. Estaba muy confundido; y eso significa que él no comprendía lo que es la meditación e intentó resolver sus problemas mediante la meditación, pero estos solo empeoraron.

La clave para discernir si estamos meditando bien o mal es precisamente este tipo de atención de mindfulness. Cuando el poder del mindfulness se ha establecido en nosotros, no vamos a ser molestados por pensamientos, percepciones o emociones. Estas cosas podrían presentarse pero no van a influir en nosotros.

Si permanecemos con nuestro objeto de meditación, nuestra mente está protegida y así podemos profundizar cada vez más. Como resultado se tendrá otro tipo de atención, denominado `vigilancia` que también es importante. Cuando tengamos esa vigilancia, nuestra vida va a ser muy económica porque no desperdiciaremos nuestro tiempo en pensamientos o emociones inútiles.

Por favor estén cada vez más conscientes de lo que experimentan en meditación tiene una relación directa con la calidad de su vida. El efecto positivo de la meditación es que cambiará la calidad de nuestra vida. Si no sucede así, significa que aún nos encontramos a un nivel superficial en la meditación.

4ª En la escuela del Yogachara, en estas nueva etapas de Shamata, el cuarto es el estado en el cual la mindfulness madura, por ello, ingresan al proceso verdadero de purificación. *Atención Rigurosa*

Esto tiene que entenderse muy bien por eso enfatizo tanto que la meditación es un proceso orgánico, podemos subir y luego bajar; incluso en una misma sesión, pueden experimentar distintas etapas de Shamata.

Debido a sus informes, puedo ver que realmente esto está sucediendo pero es importante comprender que no es un proceso mecánico sino orgánico. Esto significa que aun cuando haya alcanzado el nivel más alto, podría descender al más bajo en la misma sesión.

5ª Cuando el poder de mindfulness haya madurado y se haya iniciado el proceso de purificación, estamos en la etapa de tamayapi que significa '*subyugar*'. *Atención adiestrada.*

Debido a que hemos ingresado a la etapa de subyugación, estamos iniciando el proceso de purificación. Pero ¿qué ha subyugado? Debido al desarrollo de mindfulness, se ha subyugado la dispersión de la mente, es decir los diversos pensamientos que nos distraen y esto es el estado burdo. Lo que se ha subyugado es el estado burdo.

Al haber subyugado los estados burdos de la mente dispersa, sienten paz. Tienen pocos pensamientos pero cuando surgen no lo perturban porque el mindfulness se ha establecido bien. En esta 5ª etapa, se sienten muy cómodos. Debido a que se sienten cómodos es f*ácil caer en la negligencia* porque no hay nada que los moleste.

Por un lado, se sienten aliviados, les empieza a gustar este estado y les desagrada la investigación del objeto. *El sopor que se desarrolla pertenece a la mente y el estado opaco pertenece a los factores mentales que están directamente relacionados con nuestras experiencias del cuerpo*.

Al ser negligentes, la mente se vuelve menos sensible. Los factores mentales dejan de ser tan activos, hay sopor en los factores mentales y el cuerpo; éste sentido opaco de la mente la hace menos sensible y esto afecta a los factores mentales porque crean sopor que se relaciona con el cuerpo. La insensibilidad de la mente se relaciona con la insensibilidad de los factores mentales como las sensaciones, percepciones y voluntad que se vuelven más pasivas y también, el cuerpo se adormece en cierta forma.

Entonces ¿Cuál es la respuesta para esta condición?: mindfulness como vigilancia, porque, al hacerlo, el poder de la conciencia crece y aplicamos el antídoto correcto como es la fuerza de la voluntad y la investigación del objeto, lo que vencerá a la tendencia burda de la mente a hundirse.

6ª etapa: *apaciguamiento o Atención pacificada.* Llegamos a esta etapa porque el Shamata no puede estar conectado con la tendencia profunda de la mente a hundirse sino que debe estar conectado con una sensibilidad mayor, con la claridad. Mañana aprenderemos como desarrollarla.

Día 7 Sesión 3

En las sesiones de la tarde, estuvimos hablando sobre los obstáculos o faltas que tienen que ser eliminadas para alcanzar Shamata o la paz de la mente. En tanto estas faltas estén ahí, su mente no podrá estar en paz. El trabajo para lograr Shamata es eliminar estas faltas para permanecer en el estado de paz. Esta experiencia de la paz de la mente es sumamente importante. Como hemos dicho, mientras el objeto de la mente pura sea mundano, este estado solo es temporal.

Por eso, en la tradición budista, la práctica de Shamata se complementa con Vipashana. Este es el significado del famoso verso que dice ´No hay diana, sin sabiduría. No hay sabiduría sin diana. Aquel que tenga ambos, está cerca de lograr el Nirvana.

Hablando estrictamente, la concentración profunda no es realmente sabiduría sino son los medios por los cuales logramos la sabiduría.

Como deben saber, los métodos genuinos del yoga están relacionados con la práctica de la no violencia. Hay algunos sutras, como en los discursos medianos, en los cuales el Buda dice claramente `Una vez que se entienda eso, aíslate y ve al bosque`.

Como saben, algunas religiones aprueban eso, pero el yoga genuino predica la no violencia. La idea de la no violencia está integrada de manera profunda con la idea del camino del medio presentado por Buda después de su iluminación.

Si queremos practicar la pureza de la mente, debemos tener presente esto en la mente. Debido a la práctica de la diana, la mente podrá adquirir un poder muy grande. Cuando se tienen estos poderes, se puede ayudar en forma poderosa a las personas; sin embargo, también se puede hacer mucho daño.

La historia más famosa sobre esto en las tradiciones budistas es la historia del primo del Buda, Batata, que, de hecho, era un practicante muy poderoso. Él tenía

talentos y poderes de la mente extraordinarios. Cuando estudien las Escrituras sobre el buda, sabrán que no solo en la última etapa de la vida del buda sino que también en reencarnaciones previas, este ser intentó dañarlo y matarlo varias veces. Y tuvo éxito en matarlo varias veces pero el buda nunca se vengó. El buda nunca respondió al ataque, ni siquiera en la última vida, cuando intentó matarlo varias veces.

Cuenta la historia, que cuando Batata descendió al infierno, buscó refugio en el buda. El buda pronosticó que luego de muchos eones cuando salga de ese infierno, el más ardiente de todos, se convertiría en un buda solitario.

El poder de la no violencia es incalculable. Lo particular de la tradición genuina del yoga, sea hinduista, budista o cualquier otra, es que conecta este entrenamiento del poder de la mente con la no violencia.

Como ya he dicho, la práctica de Shamata, literalmente, es `ser o convertirse en mente pura`. Convertirse en mente pura significa ser una mente no sujeta a la avaricia o apego. Y totalmente alejado de cualquier señal de ira. A este estado se le conoce como la `igualdad o balance completo de todas las formaciones de la mente`. Esto significa que todos los factores mentales están en equilibrio. Este es el logro más alto de Shamata. A fin de lograrlo, se tiene que adquirir el camino sobremundano que está más allá de lo cotidiano.

Las Escrituras señalan tres pasos para lograr Shamata:

a) lograr el diana; es decir, lograr el enfoque en un punto en la mente y el gozo que va con ello.

b) el desapego de la mente pura, desapego de la felicidad que se experimenta con la mente pura.

c) el estado en que todos los factores mentales están en equilibrio. A esta etapa en que todos los factores mentales están en equilibro, se le conoce como el estado del único sabor de la liberación de la mente. Este único sabor de la liberación es el último shamadi.

De hecho, en todas las tradiciones yoga, el shamadi es el último estado. Sin shamadi, no hay logro final. Alcanzar cierto shamadi verdadero significa lograr la liberación.

La práctica de Shamata y Vipashana es una condición necesaria para alcanzar este shamadi en el que estamos más allá de todo sufrimiento.

La persona liberada, sin importar si es Arahat o Buda o un Bodisthava realizado, permanece en esta clase de shamadi. En este estado, su mente está más allá de toda aflicción.

La diferencia entre el Buda y el Arahat es que el Arahat aún mantiene hábitos o tendencias que lo conectan con aflicciones pasadas. Esta remoción de pensamientos tiene que ser definitiva, no puede ser temporal.

Cuando hayan logrado Shamata, habrán removido toda aflicción temporalmente, pero puede restablecerse; así que, para eliminarlo completamente, tiene que lograrse el shamadi que trasciende el sufrimiento.

REPASO OBSTÁCULOS. Hemos hablado ya del primer obstáculo o falta en el camino hacia Shamata que es la pereza; y hablamos también de los cuatro antídotos que eliminan esta pereza. Cuando hayan logrado las etapas más altas de Shamata, habrán abandonado la pereza temporalmente pero, eventualmente, puede reaparecer. Esto significa que al estar involucrados en toda clase de actividad mundana, y *desde el punto de vista del Buda o Arahat, estamos condenados a ser perezosos*.

Pero se darán cuenta que *cuanto más practiquen, más encontrarán este estado problemático*.

Esa es la razón por la cual si practican poco, el estado de prashrati no durará mucho tiempo; éste estado, en el Arahat, Buda o Bodhisattva es constante. Ellos han vencido completamente la pereza. Pero para que puedan lograr Shamata, primero tendrán que superar la pereza. Solo entonces, habrán logrado Shamata. De todas maneras, habrán eliminado la pereza de forma temporal. Si no logramos alcanzar el estado de Arahat o Buda, se restablecerá.

Por eso a los Arahat o Budas se les llama `Aquellos que han logrado su misión`. Cuando logren su misión y hayan superado a la pereza, permanecerán en prashrati.

2ª obstáculo en el camino a Shamata es el de *no recordar las instrucciones*. Esto significa no recordar el objeto de meditación ni qué hacer con el objeto o cómo eliminar los obstáculos. Así que en tanto no recuerden claramente las instrucciones sobre qué hacer, aun cuando estén muy activos y se esfuercen mucho, no tendrán éxito porque siempre tienen que seguir las instrucciones para hallar el camino correcto.

Supongan que se esfuerzan mucho meditando, pero sin las técnicas correctas, seguramente se desviarán y tendrán que enfrentar muchos problemas.

SEIS PODERES relacionados con las nueve etapas de Shamata.

Hemos hablado sobre los seis poderes que están relacionados con el proceso de los nueve pasos de Shamata; es de esa forma, como obtendremos resultados.

1º y 2º. Los primeros dos poderes son e*l poder de la sabiduría adquirida a través del estudio* y el *poder de la sabiduría adquirida a través de la contemplación*.

3º. Cuando hayan adquirido estos poderes en cierto grado, habrán adquirido el tercer poder, *mindfulness.* Cuando practiquen mindfulness, tienen que saber qué necesitan recordar y a que atender.

Un ladrón podría estar muy atento a cómo engañar y robar pero no es a esta atención a la que nos referimos. También, el tigre cuando acecha a su presa está muy atento pero tampoco es esta atención a la que nos referimos. Un gato

intentando atrapar a un ratón es un ejemplo muy bueno de la mindfulness equivocada. Cuando se habla de mindfulness, se implica que se está bien informado de lo que es sano y lo que no lo es.

El estar atento le hará estar consciente de todo aquello que le ayude a purificar la mente y de todo aquello que le perjudica y crea obstáculos. Porque podríamos estar muy atentos a los problemas y agrandarlos aún más.

No tengan la idea equivocada sobre la naturaleza del mindfulness. La naturaleza del mindfulness es la base de la purificación de la mente porque distingue entre lo bueno y lo malo. El mindfulness correcto conduce al samadi correcto, pero el mindfulness equivocado conduce al samadi equivocado.

Cuando la mente ha desarrollado gran poder, como en el caso de Batata, e ingresa a un estado de furia puede ocasionar un terrible mal. Si la mente esta engañada y siente celos, lo cual es muy poderoso, puede hacer cosas terribles, incluso matar. Si alguien se siente ofendido, se molesta mucho y siempre está recordando la forma en que lo ofendieron una y otra vez, lo cual puede convertirse en un fuego que quema todo.

Por eso, mindfulness se adquiere luego de la sabiduría del estudio y de la contemplación, porque esto nos dice que es bueno y que no lo es.

Vamos a detenernos aquí hoy. Ya he hablado demasiado y esto quita tiempo a la meditación. Mañana hablaremos más sobre otros poderes que podemos incorporar y otras faltas que debemos superar.

Mientras tanto, aprenderemos más sobre las etapas de Shamata y, poco a poco, comprenderán como se relacionan.

Día 7 Sesión 4

Empezaremos respondiendo algunas preguntas primero.

Una pregunta práctica primero ¿Tiene usted alguna instrucción específica para los ojos? ¿Deben estar completamente cerrados o mirando a un punto enfrente de nosotros? ¿Alguna postura practica para las manos?

Como expliqué anteriormente, todo depende del condicionamiento. Cuando tienen los ojos abiertos y se distraen mirando los objetos externos, los colores y empiezan a pensar en ellos, deben cerrarlos. Sin embargo, si tienen los ojos abiertos y no siguen los colores o formas del exterior, no hay problema en tenerlos abiertos. De hecho, lo recomendable es tenerlos solo un poco abiertos.

Específicamente ¿Qué hacer con los ojos y las manos en meditación? ¿Si hay algo particular que se deba hacer?

Quizá alguno de ustedes que estudió el yoga, sabrá que hay toda una ciencia detrás de los gestos de las manos. Sin embargo, es muy difícil y va más allá del nivel de la mayoría de nosotros.

En la tradición india, de hecho, cada dedo está conectado con un elemento, ya sea fuego, viento, agua o tierra. Lo pueden comprobar, por ejemplo, si estiran el dedo pequeño o meñique lo sentirán en las caderas porque cada uno de los dedos está conectado con una parte del cuerpo.

Pueden experimentar, pero recuerden que la función de las manos es ayudar a que la columna permanezca recta. Cuando dominen esto, podrán hacer diferentes mudras como el de diana que nos ayuda a encontrar la armonía, yo no lo he estudiado mucho pero esta descrito en las Escrituras.

Hay toda clase de mudras, por ejemplo, existe el apanam mutra que ayuda a la digestión y a liberar la energía alrededor del abdomen.

Pero para el contexto de Shamata y Vipashana, que es lo que estamos estudiando, esto no es relevante.

Entonces recuerde que está experimentando y pruebe una posición con las manos que le ayude a dar soporte a la postura recta de la columna. El soporte de las manos en las rodillas es una postura buena también.

Por lo general, en China, Japón, cuando se sientan los Zen, lo hacen con la palma derecha sobre la izquierda con contacto de los pulgares. Esto es muy útil también para mantener a la columna recta. Para los Zen en Japón o China, esta conducta parece muy relajada pero, en cierto sentido, es muy estricta ya que está muy definida.

Desafortunadamente, en la tradición theravada, este aspecto yogui de la tradición es ignorado. Y aunque se encuentra en las Escrituras, y es muy enfatizado, que la columna debe estar recta, en realidad, en la práctica esto no lo hace la mayoría.

También he encontrado en países de tradición Theravada que muchos monjes se enferman porque meditan por largo tiempo pero no en la postura correcta.Cuando mediten, presten atención a la postura correcta.

Por ejemplo, les puedo contar un cuento de mi experiencia. Cuando yo era un estudiante en Burma, nuestros maestros nos llevaron al monasterio del sur para visitar a un monje anciano. A él lo llamaban Mudon Sayaoti porque el lugar donde reside es el pueblo de Mudon.

Él es un monje muy especial, porque lo único que enseña es cómo sentarse. Muchas personas recurren a él en busca de consejo como personas que sufren de cáncer o tienen algún tipo de desequilibrio mental. Él es muy compasivo y así lo percibes apenas lo conoces. A cualquiera que se acerca a él, le pide que se siente y observe su respiración.

Aunque realmente no enseña ninguna postura, simplemente dice que la persona se siente y observe la respiración. Puede notar que muchos de los participantes que se sientan ahí, lo hacen como si fuesen una bolsa de papas. Pero algunos podrían estar sentados todo el día. Me contaron que algunas de las personas

que se sentaron ahí fueron curadas de su cáncer y toda clase de distintos problemas mentales y yo me sorprendí mucho.

¿Cómo es que lo hace? El solo les dice que se sienten ahí y no se muevan. No les deja moverse. Si les dice que se sienten por media hora, los deja una; si les dice dos horas, los deja tres; si es tres, entonces será cuatro, etc. Ese es su método.

Si le formulan algunas preguntas, solo dice `siéntate y ya verás`.

Seguramente deben sentir un dolor muy grande y algunos incluso encorvados pero son milagrosamente curados de toda clase de problemas y enfermedades, solo aprendiendo a tolerar el dolor. Este aspecto también es muy importante. De hecho, *al aprender a tolerar el dolor, estamos transformando nuestra mente*.

Toda clase de problemas mentales están conectados con problemas físicos, y aprender a recibir el dolor, y no rechazarlo, es algo muy útil. Si esto sucede así, cuanto mejor sería adoptar la postura correcta. Esto cambiaría toda la energía de nuestro cuerpo.

En el budismo chino, se enfatiza mucho la purificación que genera la postura correcta. Cuando desarrolla concentración o practica shamadi en la postura correcta, controla mejor el chi o la energía en el cuerpo. Una vez que controle el chi o energía del cuerpo, luego puede usarla para sanarse.

-Muy bien. Respondamos otra pregunta.

A medida que progresamos en la meditación ¿varía la posición de nuestros ojos?

No, porque los ojos no tienen función en la meditación.

Si prestan atención a los ojos durante la meditación, no tendrán una buena concentración. Lo que sucederá es que los ojos se van a iluminar y eso perturbará su concentración.

Por ejemplo, cuando yo estaba ayudando a guiar a los yoguis en Burma, había un monje chino que era muy talentoso y tenía una muy buena concentración, pero siempre tenía la tendencia a preocuparse demasiado por los ojos. Luego cuando logró el estado de shamadi, y debido a esta atención a los ojos, tenía visiones que lo distraían.

Creo que tenía sensaciones en los ojos y por eso les prestaba demasiada atención. Entonces no pudo alcanzar el éxito en el shamadi del anapana.

Así que la única forma fue cambiarle el objeto a algo abstracto como el amor, así sí puedo progresar.

-¿Podría usted definir la palabra shamadi, talidad (*suchness*)? ¿Lingüísticamente o cómo? En la forma que prefiera. En la tradición Mahayana, las Escrituras hablan sobre los shamadis infinitos. Hay muchos, muchos shamadis. En la tradición del budismo básico, como aprendimos en el Abidharma, hay diez clases de shamadi.

Los primeros ocho son los shamapatis o las absorciones de las que hablamos antes. Antes que alcancen el shamapati, tienen que pasar por el shamadi próximo o preliminar. En este shamadi preliminar, la mente puede cambiar al objeto De acuerdo al Abidharma, para cambiar el objeto, la mente tiene que descender hasta su base y, de ahí, cambiar. En la tradición theravada, no pueden existir dos objetos al mismo tiempo.

Al otro shamadi se le conoce como samadi arpana que significa `fijación`. En los ochos samapatis, ustedes están fijados en el objeto, no pueden moverse ni alejarse del objeto. Una vez que están fijados en el objeto, incluso si tienen otras percepciones, otras sensaciones, su mente esta fija en el objeto. No pueden moverse.

Arpana es sinónimo de vitarka que significa `pensamiento aplicado. No es esa la traducción precisa pero es mejor que ninguna traducción en lo absoluto; de hecho, el término vitarka es muy importante para comprender la meditación en general así que deben intentar comprenderlo. La característica de vitarka es `situar la mente en el objeto`.

En otras palabras, su función es conducir la mente hacia el objeto. En cierto sentido, es la fuerza burda de la mente que la conduce al objeto.

De acuerdo con la psicología budista, vitarka es la base para el lenguaje. Creamos el lenguaje debido al vitarka. A esto se le llama la formación del habla. Hablamos porque situamos nuestra mente en los conceptos.

En el proceso de aprender shamadi, realmente es la forma más potente de la mente. Cuando investiguen la inhalación y exhalación, lo que hacen es usar la fuerza del vitarka.

Por eso en China lo traducen como shen que significa `buscando`. ¿Cómo es que se traduce vitarka? No tiene una traducción, de hecho, debe variar poco con el término en sanscrito.

En el abidharma, a esta fuerza se le conoce como `el amigo cercano del rey`. Aquí el rey es el shamadi; éste es el gran amigo que logra adquirir ese shamadi.

Por ejemplo, una persona como yo, si quiero ver al rey de España, es probable que a él no le interese porque no me conoce. Entonces el escribe una carta al rey de España en la que se presenta: hola, soy Dhammadipa y quisiera compartir un té con usted. ¿A qué hora sería conveniente para usted? Seguramente no vamos a obtener respuesta.

Pero si cualquiera de nosotros tenemos a alguien que es amigo cercano del rey y dice: 'Su majestad, aquí hay un personaje llamado Dhammadipa que quiere conversar usted, es muy interesante y podría aprender mucho de él; sería bueno que se reúnan y tomen un té juntos'. Entonces el rey dirá: muy bien, que venga mañana.

De igual forma, si queremos realizar esta diana, tenemos que apoyarnos en el vitarka porque tenemos que dirigir continuamente la mente al objeto de meditación.

La condición más importante para shamadi es que investiguen cómo conducir su mente continuamente al objeto de meditación; de otra forma, no alcanzarán el éxito. Esa es la razón por la cual el pensamiento aplicado es el primer factor.

Aquellos que no han practicado el Vipashana, cuando logran esta primera absorción, pueden decir que están iluminados porque no hay placer más grande. Aquellos que han estudiado Vipashana y están dentro de la impermanencia, cuando la ven, pueden inmediatamente distinguir la fuerza que genera interrupciones. Cuando logran el diana, pueden investigar la mente inmediatamente antes. Esta es una gran ventaja para la práctica del Vipashana.

Cuando investigan, la fuerza más potente es la vitarka porque es la que dirige la mente al objeto como si estuviese golpeando repetidas veces, bump, bump, bump; es como golpear continuamente la mente contra el objeto.

Para practicar el Vipashana, resulta muy esencial, pero para la práctica del Shamata, luego de lograr el primer diana, ya no es tan ventajoso. Es necesario lograr ese diana, pero una vez que lo tenga se vuelve inútil.

-Por favor explique qué significa la talidad. En sánscrito es tatatá, que significa `lo que es`. Así que, usted puede traducirlo como ‘el estado de ser tal como es’.

Uno de los nombres del Buda es tatatá, como ya saben. Tatatá literalmente significa `aquel que viene o va en el estado de lo que es`. Talidad es la naturaleza misma de las cosas. Cuando logren la iluminación, verán el fenómeno de la talidad. Es talidad porque siempre permanece igual y recibe todo. No puede añadir ni quitar nada.

El buda enseña en la colección de los sutras medianos, en la admonición al hijo; el buda enseña a su hijo, Rajula, que debe ser como la talidad y usa el ejemplo de la tierra. Él dice que debe ser como la tierra porque ella recibe todo lo que le dan. Debe ser como el agua porque ella fluye con todo lo que encuentra. Debe ser como el fuego porque el quema todo lo que le pongan. Debe ser como el viento porque el vuela todo lo que encuentra a su paso. Debe ser como el espacio porque contiene todo lo que venga. Por eso debe cultivar esta forma de ser, esta talidad.

La talidad tiene dos connotaciones: la vacuidad o realidad ultima y la naturaleza verdadera de las cosas en el mundo. Las dos están interrelacionadas.

Por ejemplo, en lo que respecta al budismo, la tierra que vemos a través de la ventana, es la tierra convencional no es la verdadera. La tierra verdadera es la que tiene características, como su solidez, dureza, etc. A esto se le llama la talidad de la tierra. ¿Por qué? Porque cuando encuentren un objeto, experimentarán el elemento tierra, es decir, su dureza, suavidad, etc.

Las evaluaciones que hacemos (me gusta, no me gusta) se relacionan con los conceptos, no con las características reales de los objetos. Si desean entender el Vipashana, en el budismo básico, es importante tener esto en mente.

En el contexto del Vipashana, es importante darnos cuenta de las características reales de los objetos para notar su impermanencia, lo que nos permite

comprender su estado insatisfactorio. Este es el enfoque del Vipashana en el budismo básico y, al comprenderlo, vamos a entender bien las Escrituras que estamos estudiando.

-Ahora, responderemos una pregunta más.

¿Hay un obstáculo denominado `falso Shamata` que significa que creemos estar meditando enfocados cuando no lo estamos o que nos estamos enfocando en la respiración, pero de forma muy superficial? De hecho, en Shamata y Vipashana, si la concentración es genuina, el objeto debe verse con claridad.

-Podemos volver al texto ahora. La pregunta es: ¿Cómo llamar a esa atención en la que el bodhisattva contempla la mente pero aún no ha logrado prashrati del cuerpo y la mente?

¿Qué significa esto? Ya hemos explicado que, en meditación, la mente es el objeto. Eso significa que la mente esta interiorizada, porque estamos meditando, pero no ha logrado aún la atención perteneciente al Shamata. Es decir, no hay práctica de Shamata o Vipashana en tanto no se logre prashrati

La respuesta es: no es la atención del Shamata. Es la atención conectada con la resolución para adoptar Shamata.

Ya hemos explicado estas distintas clases de atenciones o formaciones de la mente. Una es penetrar en las características del objeto y otra es la atención basada en la resolución. Solo cuando hay prashrati, se puede entrar profundamente al proceso de purificación. Si no hay prashrati, no se puede ingresar a este proceso, aunque existe la resolución de hacerlo.

-Ahora, otra pregunta: Si el bodhisattva no logra el prashrati pero se enfoca en muchas imágenes ¿en que se basa esa atención? ¿Cómo se llama esa actividad mental? Es la atención conectada con la resolución de adoptar Vipashana. Significa que el objeto es el mismo, es la imagen mental pero el método es diferente. En Shamata, el enfoque es en un objeto. En Vipashana, el enfoque es en muchos objetos.

De acuerdo con el yogachara, Shamata y Vipashana tienen el mismo objeto, la imagen mental, pero el método es diferente.

Es importante entender que siempre, de acuerdo con el yogachara, la realización del estado de solo mente significa ´talidad´. Cuando en yoga chara se habla de vacuidad, se enfatiza que tiene que ser el vacío de algo y ese ´algo´ es la mente. Se dice que si la vacuidad es la realidad última, estamos en riesgo de adoptar el punto de vista nihilista.

Cuando en el budismo clásico o abhidarma se habla de vacuidad siempre se enfatiza el vacío de ´algo´. Algo tiene que estar vacío para que se hable de vacuidad. Por ejemplo, el Buda habla del bosque que está vacío de ruidos, la diana que está vacía de toda perturbación.

En yogachara, se habla de mente y esa mente tiene que estar vacía para alcanzar la talidad. La mente existe pero no en la forma en que la entendemos.

La mente existe pero privada de sujeto y objeto. Cuando entiendan la mente, naturalmente los llevará al entendimiento.

El yogachara también se basa en la sabiduría trascendental y también está de acuerdo con la vacuidad pero es la vacuidad de la mente.

Los versos que presentan por primera vez el punto de vista del yogachara, dicen que ´Todo lo que existe, existe porque la mente le da existencia´. Es la transformación al interior de la mente que se basa en esta idea falsa de la existencia inherente de las personas y cosas. Cuando haya penetrado esto, la mente va a cambiar a vacuidad.

Todo lo que experimenten se debe a la transformación de la mente que es el ´alaya´, ´manas´ o los seis tipos de conciencia. Solo se habla de estas ocho mentes. De hecho, todo lo que experimenten es solo la octava, sétima, sexta consciencias que discriminan. A esto se le llama la transformación de la mente. Cuando vemos un objeto no es más que la transformación de la mente, lo explicaremos más adelante. Si entienden esto, lo que veremos más adelante será muy claro para ustedes.

Entonces, la mente y el objeto de la mente son del mismo material. La manera de comprender esto es con la meditación ya que nos hace interiorizarnos. En meditación, en shamadi, solo tenemos objetos mentales. Esta es nuestra situación todo el tiempo. Todo lo que experimentamos no es más que objetos mentales.

El verdadero origen dependiente, en el yogachara, es la mente y los factores mentales. Debido a nuestra costumbre de poner nombre y etiquetar todo, creemos que tienen una existencia por sí solas. La mente y su naturaleza no tienen distinción entre sujeto y objeto. Este es el contexto de lo que estamos explicando hoy.

Matreya pregunta: ¿es la ruta a Shamata y Vipashana diferente o la misma? La respuesta es: no podemos decir ni que son iguales ni que son diferentes. Son iguales en el sentido de que los dos usan objetos mentales pero son diferentes en que uno los distingue y el otro no.

-Otra pregunta: En Vipashana, las impresiones de lo que vemos, y el objeto en sí ¿son diferentes o iguales? Como ya hemos aprendido en parte, en Vipashana tenemos *tres clases de objetos*: a) el basado en el aferramiento -este es el objeto de sabiduría basada en teoría o conceptos; b) el basado en la búsqueda del verdadero significado -esto es lo que tenemos que investigar para entender (el dharma aquí es el contenedor y el significado es el contenido). rimero, tienen que captar el dharma, es decir las palabras que estamos explorando, y, luego, buscar el significado de ese contenedor, y para eso usamos el pensamiento aplicado. Después penetramos el sustento de la mente porque al permanecer lo podemos penetrar.

Vitarka es la fuerza que golpea contra el objeto y vicara es la que da masajes. Estas dos fuerzas son las que penetran el significado del objeto. El Buda

responde: ´Deberíamos decir que es lo mismo´, porque ese objeto mental es solo conciencia.

Por lo tanto, he explicado que todo lo que la conciencia revela es lo que la conciencia toma como objeto. ¿¿Falta el 3º objeto!

-*La mente tiene dos tipos de objetos*: el objeto cercano y el objeto lejano.

El objeto cercano son todos los factores mentales, cada factor mental toma aspectos particulares del objeto mental.

El objeto es lejano cuando toma el material del objeto mental, cuando toma el objeto que ve. Por ejemplo, cuando vemos una montaña, la percibimos por la conciencia.

Ahora que están en meditación, estamos con los objetos cercanos, no hay lejanos.

El Alaya, que es la base de todo lo que experimentamos, es el sujeto porque capta el objeto y también es un objeto porque lo capta el sujeto, pero también tiene un tercer aspecto: ser la base de todo.

Entonces ¿Qué es lo que la conciencia nos revela? Es lo que conciencia toma como objeto, no es diferente ¿Por qué? Porque el objeto mental es producido por la conciencia. Es la misma conciencia. Todo comienza con la conciencia activa de la cual surge el objeto y sujeto.

-Otra pregunta:

¿Alaya y conciencia son iguales para la mente?

Alaya es la base de la mente, lo que viene con nosotros cuando nacemos y lo que muere con nosotros y, durante la vida, es la base de toda experiencia.

Nosotros vivimos dentro de la conciencia. En theravada, hay un concepto similar, Bhavanga, al que se conoce como la causa de nuestra existencia. Bhavanga, al morir, es la última conciencia que deja el cuerpo; y al comienzo de la vida, es la primera que se forma.Es similar al concepto de existencia intermedia. La conciencia es la que se apropia de los sentidos, de los objetos de los sentidos, de las experiencias previas. Lo que sea que se revele ante nosotros no es más que nuestra conciencia.

Un ejemplo sería el río Ganges que para los indios es fluir de luz, para los humanos es un río, y para los peces, su hábitat. Lo que se revela a cada ser va de acuerdo con su conciencia.

Ahora hablaremos sobre una cita mencionada frecuentemente:

Si esa imagen, centro de enfoque del shamadi, no es diferente de la mente física ¿Cómo investiga la mente a la propia mente? En la realidad convencional, el cuchillo no puede cortar al cuchillo, el dedo no puede señalar al dedo; así que, cómo la mente puede enseñar a la mente, esa es la pregunta.

Entender esto, es la forma más rápida de iluminación. Esa es la razón por la cual, en la tradición yogachara, Alaya es el camino de la realeza a la iluminación. Cuando haya penetrado el Alaya, el yoga habrá penetrado la naturaleza verdadera de la conciencia.

Por eso la respuesta sería que aquí no hay ningún fenómeno pequeño o dharma viendo a otro fenómeno pequeño o dharma. Es decir no hay un aspecto subjetivo viendo a un aspecto objetivo.

Cuando surja la mente, surgirá inmediatamente su imagen mental. Esta distinción entre objeto y sujeto se debe a una ilusión. La imagen mental que vemos es la causa dominante.

Esta oración es interpretada de manera diferente por diferentes maestros. De acuerdo con algunas interpretaciones, la mente se transforma en algo similar que es el objeto externo. De acuerdo con uno de los maestros más importantes, se dice que la mente surge con tres aspectos simultáneos y el único verdadero es el aspecto que es el testigo de sí mismo, el aspecto subjetivo es el que ve y el aspecto objetivo es lo que se distingue afuera pero estos últimos son ilusorios, el único verdadero es el testigo de sí mismo.

En China, la autoridad ahí, que fue el primero que comentó estas interpretaciones, dice que los tres, el objeto, sujeto y testigo de sí mismo, son parte del origen interdependiente.

Menciona la comparación con un caracol y dice que cuando un caracol sale siempre lo hace con las dos antenas y, este caracol es como el testigo de sí mismo, mientras que las dos antenas son los aspectos objetivo y subjetivo.

Otro ejemplo son los dos cuernos de un toro.

Esto significa que este ´testigo de sí mismo´ es el Alaya impulsado por las semillas de conciencias anteriores discriminadoras en las que surge el objeto y el sujeto.

La función de los Manas es observar el aspecto subjetivo de Alaya como ´yo´. De acuerdo con eso, hay distinción debido a la continuidad. En base a esta continuidad, tenemos la impresión de que este objeto y sujeto es real. Esta continuidad proviene de Alaya. Entonces nuestro mundo está atrapado en esta distorsión. Bueno, eso es todo por ahora.

Día 8 Sesión 2

Hemos estado hablando sobre las nueve etapas de la mente en el camino al logro de Shamata. Hemos enfatizado el hecho de que este es un proceso orgánico, lo que quiere decir que aun cuando logremos el último estado esto no significa que no vayamos a recaer.

Si se establecen en las etapas superiores, ya no volverán a los estados inferiores. ¿Por qué? Porque hemos desarrollado el hábito de usar mindfulness y la conciencia (awareness).

Ustedes ya saben que no pueden alcanzar estados elevados de la mente mediante la simple fuerza. Es fácil de comprender mediante la lógica pero lo entenderán mejor por la propia experiencia.Al principio, será necesario tener experiencias desagradables para alcanzar otras agradables. De hecho, este es el proceso de purificación. Esta es la forma como reducimos el sufrimiento. Así cada vez logramos más mindfulness y conciencia (awareness).

La vida se hace más fácil; de otra forma, la vida puede ser realmente un infierno.

Y esto es así, precisamente por la falta de mindfulness y conciencia en nuestros procesos mentales.

Esta es la razón por la cual estamos estudiando el budismo del norte, en el que se enfatiza la comprensión correcta y el desarrollo del poder de la sabiduría y la reflexión. Ambas son, de hecho, parte inseparable de la meditación; ésta crece a medida que este aspecto también crece. Mientras mejor entendamos lo que hacemos, más fácil será para nosotros desarrollarlo. Así podemos evitar muchos estados negativos y no saludables de la mente.

El buda lo explica mediante la analogía del ´lago ´ y el ´vaso´. Si añade sal a un vaso de agua, el agua se volverá salada. Cuando añade un poco de sal al lago, este no cambia el sabor. Cuando experimentamos un acondicionamiento negativo de nuestro cuerpo, sensaciones o mente esto será similar a añadir sal al lago. Pero cuando no tenemos mindfulness o conciencia (awareness) y experimentamos condiciones negativas es como si añadiésemos sal al vaso. Esto puede conducir a muchos trastornos mentales significativos.

Así que, estamos aprendiendo a practicar meditación enfatizando que, sin la meditación, no tendremos los resultados deseados. Estos nueve estados de Shamata explican el desarrollo orgánico del mindfulness y la conciencia a través de la práctica de Shamata.

En la práctica del bodhisattva, esta práctica está en la base de todas. El bodhisattva realizado es aquel que puede mantener esta presencia espontánea de la mente sobre el objeto lo cual es, de hecho, el verdadero logro.

Cuando hayan alcanzado más comprensión del yogachara, y de su enfoque particular, verán que todos los procesos mentales empiezan con la activación de la mente. La mente se activa en base a experiencias previas de diferenciación entre sujeto y objeto. De modo, que este entrenamiento en Shamata y la estructura del yoga se explican en la tradición actual y deben integrarse desde el interior.

Ya hemos explicado que desde el inicio en la práctica del bodhisattva, él se orienta al conocimiento de una sola realidad que es la vacuidad.

Y esto se debe a su comprensión profunda de la práctica de Shamata. Así que la práctica de Shamata es la clave para comprender el estado de solamente la mente que sería lo mismo que el estado de vacuidad.

No importa si creemos o no en Alayaviana, este es un medio muy poderoso para alcanzar la realidad última.

-Ahora volvamos a nuestros estados de Shamata.

1ª y 2ª. Ya explicamos que las primeras dos etapas están conectadas con la aplicación forzada de la mente sobre el objeto. Debido a que el yogui ha comprendido que esta aplicación de la mente sobre el objeto es perjudicial para él puede avanzar a etapas superiores. A medida que progresa a las etapas superiores, no cae ya en las primeras dos etapas porque tiene el poder del mindfulness; esto le permitirá utilizar la mente en una forma más eficiente.

Si aplicamos la mente al objeto de manera forzada, estamos desperdiciando energía. A medida que envejecemos, apreciaremos la importancia de conservar la energía. Cuando hacemos las cosas con mindfulness, estamos conservando energía. Cuando las forzamos, la desperdiciamos. Esta conciencia debe ser parte de nosotros a medida que vamos progresando.

3ª Desde la tercera fase en adelante, el meditador emplea más mindfulness que la fuerza para enfocar la mente en el objeto. Cuando entrena así con el objeto de meditación, eventualmente permanecerá enfocado en el objeto durante toda la sesión. Si se tiene una comprensión más profunda de la meditación va a ser de gran ayuda en la vida diaria.

Cuando surjan toda clase de emociones perturbadoras y estados mentales aflictivos en nuestra vida diaria, el meditador no será alterado por estas situaciones ya que habrá desarrollado el hábito de mindfulness o meditación y podrá trascender a ellas.

¿Por qué sucede esto? Porque como hemos explicado, en todas las tradiciones budistas, mindfulness es la clave para desarrollar el no yo. En la tradición budista, *mindfulness significa las cuatro bases de mindfulness*. Tener mindfulness (atención plena) significa estar atentos del cuerpo, el sentimiento, la mente, los objetos o fenómenos de la mente.

Cuando está consciente de ellas, se comprende el no yo. Pero, si no lo están, aparece el sujeto y el objeto y, en ese estado, la ira y apego son muy fuertes y difíciles de liberarse de ellos. Sin embargo, a través de la práctica de mindfulness puede trascender a ellos y comprender como corregirlos.

Esa es la razón por la cual el Buda dice que mindfulness es el único camino para la purificación de los seres o para que superen las lamentaciones y el pesar.

Una vez que estén atentos, se darán cuenta cuando surjan los objetos y del hecho que están interrelacionados; ello les hará ver que es imposible que haya sujeto y objeto en ese estado de interdependencia. Esto hará que no permanezcan en el estado negativo de las emociones.

Cuando entrenen con mindfulness en la respiración, deben conectarla con la práctica de las cuatro bases de mindfulness que ya explicamos.

Dentro de la práctica de Shamata no buscamos comprender la impermanencia pero, de todas maneras, debemos estar conscientes de ella.

Veremos que el condicionamiento de nuestra respiración está cambiando así como el condicionamiento de nuestra mente y cuerpo, debido a que todo está interrelacionado. Debido a que hacen eso, lograrán el estado de prashrati, que es la base del Shamata y Vipashana. Todos los estados superiores de Shamata y Vipashana se establecen en la base del prashrati.

Ya hemos explicado que lo opuesto de prashrati es el estado burdo de la mente, sensaciones y cuerpo. También lo notarán en la observación de la respiración, cuando apliquen lo sutil a la mente. También su respiración se hará más sutil así como sus sensaciones del cuerpo serán más sutiles. Cuando obtengan esta clase de discernimiento, será de gran utilidad para todo lo que hagan.

Pero si practican meditación mecánicamente, no será de gran beneficio ya que olvidarán lo aprendido tan pronto como salgan de aquí.

Regresarán a su forma rutinaria de sentir y pensar y la meditación no tendrá ningún efecto en ustedes.

Cuando experimenten algo de este poder del mindfulness, su vida se verá reformada.

Hacer las cosas con comprensión significa hacer las cosas con mindfulness.

3ª Esa es la razón por la cual en la tercera etapa de Shamata, si el meditador es inteligente comprenderá que solo puede lograr el éxito mediante el poder del mindfulness y no mediante la fuerza. Como resultado de eso, no perderán el objeto de meditación. Esto significa que por lo menos en esa sesión no lo perderán debido al poder del mindfulness. Este poder del mindfulness es el ingreso al proceso de purificación, como ya lo explicamos.

Ya que una vez que el poder del mindfulness madura y se establece, se abandona todas las tendencias burdas a la dispersión. Si ha eliminado todas estas tendencias burdas a la dispersión, empieza a sentir satisfacción y gozo.

Ahora el peligro es dejar de enfocar su mente en el objeto de meditación.

5ª Como explicamos es en la quinta etapa de Shamata en que el poder de la conciencia basada en el mindfulness empieza a cristalizarse. El poder de la conciencia podrá eliminar no solo la tendencia burda a la dispersión sino también la tendencia burda de la mente a hundirse.

6ª Entonces, podrán lograr la sexta etapa de Shamata que se le conoce como el de *pacificación*. Es en esta etapa en que realmente se sienten sensibles y cómodos. Podrá eliminar esta tendencia de la mente a hundirse y dispersarse apenas surja. Esto significa que no habrá que esperar por mucho tiempo por esta eliminación, esto se hará de forma muy rápida. Por eso, esa sesión de meditación será muy diferente. Podrán permanecer sentados por mucho tiempo en profunda meditación, por eso a esta etapa se le llama shamayati o de pacificación.

Por la tarde hablaremos un poco más sobre los obstáculos o faltas, ahora nos enfocaremos en las etapas.

7ª A la siguiente etapa, la séptima se le conoce como viupashamati. El prefijo `viu` es enfático y significa que se ha logrado un estado superior. *Atención totalmente pacificada*. Aquí es que se logra la paz más grande. ¿Por qué? Porque en la base del mindfulness, el poder de la conciencia (awareness) madura. Si este poder no madura, no será consciente de ello. Su mente se volverá tan sensible que notará incluso el obstáculo de aplicar demasiado esfuerzo o de no aplicar lo suficiente. Aquí deberá encontrar el balance.

En la tradición del yoga, no solo en la del budismo sino también la del hinduismo y la tradición china, hay un término técnico que es muy difícil de traducir que se llama apvoga. De hecho, esto significa el esfuerzo que aplican al enfocar la mente en el objeto.

Los yoguis de la India tienen una sensibilidad increíble, de modo que ellos podrían analizar todos los obstáculos al Shamata con gran precisión. A los psicólogos de occidente, que se basan en el pragmatismo o ciencia, les es difícil entender estas cosas. De acuerdo con el aspecto pasivo de apvoga, la mente permanece en el objeto elegido por un cierto periodo de tiempo.

Si ponen demasiado esfuerzo en el objeto de la mente, hay apvoga. Si ponen esfuerzo insuficiente, hay anapvoga. El prefijo `ana` es la negación de apvoga. Si desean lograr la fijación de la mente en un punto, tienen que aplicar esfuerzo de manera equilibrada. Sin poner demasiado esfuerzo ni esfuerzo insuficiente.

Si ponemos demasiado esfuerzo, surgirá la tendencia a la dispersión. Si ponemos esfuerzo insuficiente, surgirá la tendencia a hundirse o a sentir sopor. Con el fin de fijar la mente en un punto, tendrán que aprender cómo aplicar esfuerzo de manera balanceada.

Solo entonces podrán lograr el enfoque en un punto.

Y ¿cómo desarrollar esto? Es algo que aprenderemos mañana.

Día 8 Sesión 3

RESUMEN

-Los 4 obstáculos, faltas o impedimentos: 1º pereza; 2º olvido de las instrucciones; 3º la tendencia de la mente a hundirse en el sopor y 4º la tendencia a dispersarse o distraerse.

-Cómo eliminarlas al aprender Shamata

-Las seis formaciones de la mente que las eliminan:

- cuatro formaciones -la fe, el entusiasmo, el esfuerzo y prashrati o flexibilidad- eliminan la pereza, 1º obstáculo, y son la base de la práctica de Shamata. Cuando las tengamos, entraremos profundamente en el proceso de purificación.
- dos formaciones, la quinta y la sexta, son mindfulness y awareness, y así eliminaremos los obstáculos al Shamata.

-Tres aspectos del mindfulness según el Abidharma

-Diferencia entre Shamata y Vipassana en relación con la tendencia de la mente a la excitación y la laxitud o hundimiento.

Por la tarde, estuvimos hablando sobre las llamadas faltas, cómo eliminarlas al aprender Shamata y sobre las formaciones de la mente que las eliminan. Hasta ahora, hemos explicado las primeras dos, pero, de hecho, ya hemos explicado las seis formaciones que las eliminan. Hemos visto las cuatro formaciones que eliminan la pereza y estas cuatro son la base de la práctica de Shamata.

Cuando las tengamos, entraremos profundamente en el proceso de purificación. Sin ellas, tendremos muchas dificultades. Como resultado de tenerlas, podremos usar la quinta y sexta formaciones que son mindfulness y awareness y así eliminaremos los obstáculos al Shamata. Ya hemos aprendido las primeras seis formaciones que nos ayudan a eliminar los obstáculos al Shamata. Deben comprender que las primeras cuatro son la base y las dos siguientes el resultado de eso. Eso significa que podrán utilizar de manera efectiva el poder del mindfulness y de la conciencia cuando tengan estas primeras cuatro como base: la fe, el entusiasmo, el esfuerzo y prashrati o flexibilidad.

El poder de mindfulness y conciencia crecerá a medida que el poder de las primeras cuatro crezca.

-*La práctica del mindfulness* en la tradición del budismo del norte **tiene tres aspectos** basados en el Abidharmakosha, en la tradición vaivashika:

1º El del objeto, que es un aspecto muy esencial.

2ª El abrirse a la naturaleza misma de la atención, que vendría a ser la sabiduría. En otras palabras, cuando la mindfulness del objeto se establece, la sabiduría se puede expresar.Hemos explicado ya que la esencia del mindfulness es la concentración y la concentración trae sabiduría a la expresión.

3ª El aspecto más importante de la práctica de mindfulness es la samsarga, el tercer aspecto que significa conectar todo junto. En base a la concentración en el objeto y en base a la comprensión de la relación entre el objeto y lo que quieren ustedes lograr, podrán juntar sus experiencias.

Al estar atentos del objeto de mindfulness, tendrán la sabiduría de entender otros factores mentales que están surgiendo en ese momento y juntar toda la situación. Especialmente, al juntar toda la situación, comprendemos la sensación, percepción y atención y así descubrimos la naturaleza de la mindfulness y la utilizamos para aliviar las aflicciones.

Especialmente al hacer este samsarga, es decir, al poner todas las cosas juntas mediante mindfulness, la conciencia podrá utilizarse de manera efectiva.

La principal característica de la sabiduría es la distinción correcta en base a la cual las emociones aflictivas son eliminadas.

En la práctica de Shamata, ya hemos señalado los obstáculos que impiden la purificación de la mente: 1º la pereza; 2º el olvido de las instrucciones; pero las principales son la tercera y la cuarta, es decir, 3º la tendencia de la mente a hundirse en el sopor y 4º la tendencia a dispersarse o distraerse.

Cuando la mente está clara debido a que se han establecido las primeras cuatro formaciones, se logra una mente con mindfulness y conciencia. Al usar la voluntad, y el dejar ir, podemos neutralizar las tendencias a hundirse y distraerse.

-En el Sutra que estamos estudiando por las noches, vemos que el Shamata se desarrolla para eliminar la excitación y se purifica al trascender la tendencia a hundirse. En el Vipashana, sucede lo contrario: lo empleamos para eliminar la tendencia de la mente a hundirse y se purifica cuando se trasciende la tendencia a excitarse. Estos dos extremos resumen todos los obstáculos que se enfrentan.

Todos los obstáculos a la meditación en la tradición budista se resumen como estos cinco. Cuando han eliminado estos cinco obstáculos, la mente permanece clara.

Las escrituras budistas enfatizan que la contaminación de la mente proviene del exterior, de los objetos.

En base a una cita del Buda, que indica que la mente emana luz, queremos decir que los kleshas o patrones que tenemos son huéspedes solamente que aparecen cuando tenemos contacto con el objeto. Y toda la tradición que se basa en la naturaleza del buda.

¿Respondemos a las interrogantes ahora o esperamos hasta la noche?Esperemos hasta la noche.

Hay una famosa oración que es interpretada de forma diferente por distintas escuelas budistas. Pero es, en sí, la base de toda la práctica tántrica.

El buda enseña que la mente puede compararse con el oro. Los obstáculos son como los metales menos nobles que contaminan el oro. Se enseña también en los diversos sutras que debido a estas faltas u obstáculos el agua está contaminada y por eso no podemos ver el fondo. Debido a que no vemos el fondo, estamos confundidos sobre su naturaleza.

Los chinos, por ejemplo, conocen a los obstáculos como las coberturas de los ojos que no nos dejan ver.

¿Entonces cuáles son estos cinco obstáculos?

1º Kamaraga. Raga significa colorear, y kama, significa sensualidad. Esto quiere decir que a través de lo sensual estamos cubiertos. Cuando coloreamos el agua con alguna tintura, no podemos ver el fondo. De igual forma, cuando la mente está cubierta con algún deseo, no podemos ver el fondo de ella. Esta es la primera clase de obstáculo y, en cierta forma, está relacionada con todos los demás.

A los otros obstáculos se les conoce como pratiga, que literalmente significa pegar contra. Esto significa resistencia en el sentido de rechazar la ira u odio. De

acuerdo con los sutras, este condicionamiento es similar al agua que hierve y que no nos permite ver el fondo. Según el Sutra del Sandiminorchara, que estamos estudiando, estos primeros obstáculos se aplican a ambos, Shamata y Vipashana. De hecho, se aplican a todos los obstáculos.

En este sentido, se dice que solo se puede eliminar la ignorancia cuando hemos logrado eliminar el `me agrada` o `no me agrada` algo.Vemos todo de modo subjetivo debido al hecho de usar este `me agrada` o `no me agrada` algo que se vuelve costumbre.

Debido a que el Buda ha abandonado completamente esta tendencia al `me agrada` y `no me agrada`, él se convierte en el dharmakaya. Incluso el arahat que ha abandonado el lado activo de la ignorancia, tiene la tendencia pasiva a este `me agrada` y `no me agrada` debido a residuos de experiencias previas.

Por ejemplo, un arahat español de Valencia cuando le den Paella, va a querer un poco más. Y, en lo que concierne al arahat de la Republica Checa, querrá una porción más grande de empanadas checas. Pero si él vive por mucho tiempo en Valencia, podría llegar a cambiar sus hábitos.

Pero el Buda, en todo momento, va a tomar solo la porción que necesita su cuerpo. Esto se puede aplicar a todas las situaciones.

Los siguientes obstáculos son:

2ª el sopor o hundimiento,

3º la agitación o arrepentimiento, que algunas veces es traducido como preocupación y

4º la duda.

Pero los explicaremos mañana.

Día 8 Sesión 4

RESUMEN

-Tres aspectos de la mente: el aspecto de testigo uno mismo y el aspecto objetivo y subjetivo de la mente que son de origen interdependiente.

-Los seis objetos de Vipashana: 1) el significado; 2) la base; 3) las características específicas y comunes del objeto; 4) ser virtuoso o no; 5) el tiempo, y, 6) la lógica.

--El yogachara tiene dos variantes también, una que se enfoca en Alaya y otra en la naturaleza del Buda.

Vayamos a las preguntas primero.

(Pregunta de una participante)

Estimado maestro: Nos habló de los objetos que podemos usar para purificar nuestra conducta pero ¿podría explicarnos de manera más básica como desarrollar esta práctica debido a que no soy una experta?

Sí, aunque no lo puedo explicar de manera detallada porque tomaría mucho tiempo. Es importante que entendamos que cuando tenemos avaricia o apego, nuestra mente está conectada con eso; también darnos cuenta que el condicionamiento de nuestra mente depende de nuestra creación del objeto en la mente. Una vez que se establecen, tarde o temprano aparecerán la avaricia o el apego.

¿Cuál es el antídoto para eso? Es encarar al objeto que consideremos no bello.

La mayoría de los apegos están conectados con el cuerpo. Existen todo tipo de apegos pero, en cierta forma, están vinculados.

Cuando se hayan convertidos en Venerables Shariputras podrán contemplar lo no bello incluso en las ninfas. Las mujeres más hermosas en la tierra, comparadas con las ninfas son, para nosotros, como monos. El fin de todo esto es ver con claridad el objeto que consideramos bello.

Cuando progresemos en nuestra meditación, veremos todos los objetos de los sentidos como objetos no bellos. Esto se debe a que la satisfacción mental es mucho más profunda que la satisfacción de los sentidos.

Para la mayoría de nosotros, los apegos más predominantes se relacionan con el cuerpo. Nuestro apego a la existencia y la propiedad, siempre está conectado con el apego al cuerpo. El Sutra nos indica que el apego a la existencia (existo) y la propiedad (tengo) es un obstáculo para el Shamata.

El objeto que se usa como antídoto más eficaz para deshacernos de este apego al cuerpo es el enfoque en partes del cuerpo. Por ejemplo, si un hombre mira a una mujer hermosa o una mujer mira al que considera un hombre bello, él o ella no ven las partes sino que ven la totalidad.

Cuando consideran las partes, una por una, es decir, un pelo, una uña, un diente, los músculos, huesos pero por separado, tendrán muchas dificultades para encontrar algo bello ahí. Esta es una forma en que se neutraliza el apego al cuerpo.

Para la mayoría de nosotros, esto no es suficiente por ello las escrituras sugieren contemplar cuerpos sin vida (cadáveres). Si observan el proceso de desintegración natural del cuerpo, la manera cómo se hincha, se vuelve de color azul y los gusanos empiezan a comerlo (seguramente no necesito describirlo con detalle), verán lo no bello.

Esta es la forma como la atención a lo no bello reducirá nuestro apego y avaricia.

En la meditación sobre el amor es muy fácil ver que, cuando alguien se molesta, no hay amor. El amor es el objeto más hermoso que puede habitar nuestro corazón. Nos liberaremos de la ira cuando prestemos atención al amor.

Pero tengan cuidado, el sabio Sócrates lo explica muy claramente en su tratado sobre el amor cuando dice que el amor puede convertirse en un demonio cuando está relacionado con el apego y la avaricia. Así que el amor al que nos referimos aquí es ‘maitre', que significa amistad.

La actitud basada en la amistad quiere ayudar a los demás, este es el verdadero amor. Cuando hay un amor incondicional, no hay ira ni odio. De igual forma, el orgullo es también un obstáculo muy significativo. Especialmente en aquellos que logran algo de progreso, y están logrando cosas que otros no logran, pueden caer en el orgullo.

El buda ha enseñado que para este tipo de personas, lo mejor sería la meditación en los seis elementos. De hecho, lo que consideramos la personalidad no es otra cosa más que los seis elementos: tierra, agua, fuego, viento, espacio y la conciencia acompañada de los factores mentales.

Cuando los vemos por separado, uno por uno, no encontramos razón para caer en el orgullo en lo absoluto. Esto es todo lo que compone nuestra personalidad. El antídoto para el engaño es la meditación en el origen interdependiente. Todas nuestras experiencias en el mundo son de origen interdependiente.

Cuando tenemos apegos, tenemos una visión distorsionada de la realidad que cree que hay un \`yo\` cuando no lo hay, que las cosas son puras y no lo son, que hay permanencia cuando no la hay. Esto genera problemas.

De acuerdo a las enseñanzas del Buda, todos los estados negativos surgen de prestar atención a las visiones erróneas. A fin de lograr apego, tiene que haber un objeto que consideremos hermoso, tal vez luego nos molesta, pero en el momento lo consideramos bello y nos apegamos. La atención tiene que estar ahí para que el apego y la avaricia surjan. El apego surge por el objeto bello y por la atención que le damos a ese objeto. Cuando este apego cambie, nuestra mente también cambiará. Así podemos ver claramente que todas estas aflicciones que se originan de manera dependiente, son impermanentes.

Tienen que haber objetos hermosos, sensaciones placenteras y disfrute para que surja la avaricia y, si no cambiamos el enfoque, ese estado permanecerá.

Esto es cierto para los apegos y todas las otras aflicciones. Tiene que haber un objeto agradable y no agradable y luego prestarle demasiada atención para que surjan las aflicciones que son de origen dependiente, lo que nos muestra que no existen por sí solas. Las aflicciones se originan a través de esta percepción y visión de la realidad distorsionadas.

Cuando veamos la naturaleza dependiente de todas nuestras percepciones o sensaciones negativas, no persistiremos en ellas por mucho tiempo. Luego, en lo referente a la meditación en respiración, habrán notado que cuando meditan en la respiración, no surgen pensamientos, sensaciones o percepciones \`locas\`. Esa es la forma cómo purificamos nuestra mente y también purificamos la conducta.

-¿Desea responder otra pregunta?

Estimado maestro: ¿Cómo puedo llegar a saber cuál es mi karma? o ¿cuáles fueron mis fallas en el pasado para no cometer los mismos errores? Podemos tener diversos tipos de intuiciones pero para saber más claramente, tenemos que comprender nuestras vidas previas. El Buda ha enseñado que incluso los arahats comprenden la ley del karma solo parcialmente. Solo el Buda perfectamente iluminado comprende la totalidad del karma y solo así puede servir mejor a todos los seres.

Sin embargo, podemos tener una idea de ello, por ejemplo, si en esta vida tenemos muchos apegos, significa que en una vida pasada también los tuvimos. Si en esta vida tenemos mucha ira, significa que en el pasado tuvimos mucha; así como, si ahora tenemos mucha confusión, es probable que en nuestra vida pasada también la hayamos tenido. Pero, si en esta vida podemos meditar muy fácilmente, significa que ya lo hemos practicado en el pasado, en otra vida.

Comprender esto es fácil, lo difícil es comprender los múltiples factores que se relacionan con ello. El Buda no pudo hacer nada para salvar a su clan del exterminio cuando el hijo del Rey Prasenanyit los mató a todos y la razón fue que ése era su karma.

El Buda, desde la perspectiva del mahayana, tenía dolor de espalda y debía relajarse. En esas ocasiones pedía a otra persona que diera el discurso en su nombre pero él podía ver claramente que eso se debía a algo que sucedió en la encarnación de cuando era un niño y se alegró de que unos pescadores cogieran a un pez. Aunque ese era un karma muy menor y suave, de todas maneras tuvo consecuencias. Con ese nivel de claridad, pudo ver todos sus karmas antiguos.

-Le haré una pregunta sobre un tema del que nos habló ya hace algunos días. ¿Podría usted explicarnos el ejercicio del tercer paso? ¿Qué quiere decir por formaciones del cuerpo?

En este tercer paso, el ejercicio es que el meditador se enfoque en aquel punto en la nariz y que no se enfoque en la dureza ni suavidad de la respiración, pero sí que este consciente del comienzo y fin de la inhalación y del comienzo y fin de la exhalación; es decir, está consciente del cuerpo que es la base de la respiración y del condicionamiento del cuerpo que produce esa inhalación y exhalación. Está consciente de la mente que se hunde o distrae y aplica el antídoto pero mantiene siempre el enfoque en la respiración.

Recuerden tener algo muy claro, solo deben enfocarse en una cosa aunque estén conscientes de muchas. Mientras mejor se enfoquen, serán más conscientes de la manera cómo las cosas están interconectadas. Si no se centran, o están haciendo algo y pensando en otra cosa, esto será muy perjudicial. Cuando se enfoquen, verán todo lo que hacen con referencia a ese enfoque. Su mente se calmará. Pero si intentan enfocarse en una cosa y pensar en otra, será una locura. Mientras más mediten, serán más conscientes de ello y podrán evitarlo. Cuando la mente está enfocada y centrada, se calma. Pero cuando corre intentando atrapar muchos objetos, pierde la calma.

-*Ahora continuemos con la lectura*.

Hemos llegado a la pregunta de Maitreya de si el objeto de la mente es mente ¿de qué manera puede la mente darse cuenta de ella misma? Como sabrán, hay una profunda discusión en el budismo entre el yogachara y matiamika, o el camino del medio, sobre este tema.

Ahora no entraremos en ese debate pero pueden profundizar en ello más adelante si están interesados. La misma oración aparece citada en el matiamika pero de una forma diferente.

El señor Buda aquí responde que… 'Aquí no hay un dharma pequeño viendo a otro dharma pequeño sino que, cuando la mente surge, se manifiesta junto a su reflejo, su imagen'.

Ayer hablamos sobre esto hasta aquí. Explicamos que de acuerdo con la tradición china, esto tiene su origen en el maestro de Dharma Pala de la India que habla de *los tres aspectos de la mente*: el aspecto de testigo uno mismo y el aspecto objetivo y subjetivo de la mente que son de origen interdependiente.

Según Estiramati, uno de los grandes eruditos del Abidharma, el único que es real es el aspecto del testigo uno mismo. Desde esta perspectiva, solo Alaya es cierto. En Alaya empieza la diferenciación entre el objeto y el sujeto en base a tendencias previas.

En su primer texto, el gran maestro Asubandu explica que lo que existe, que en la filosofía india significa tener su propia naturaleza, se debe a nuestra costumbre de darle existencia a las personas y a los objetos. Todo esto es la transformación de la conciencia y todo lo que experimentamos no es más que la transformación de la conciencia.

Todo lo que vemos como existente es una imposición de nuestra mente basados en las experiencias previas a las que damos una existencia que no tiene. Cuando investigamos descubrimos que es una simple distorsión de nuestra mente.

Ahora, haremos una comparación importante para comprender esto. Basado en la forma, la propia forma es vista en un espejo muy claro, pero lo que uno piensa es que ve una imagen.

Hay un Sutra famoso que dice que la idea del `yo` es como una hermosa mujer que se ve al espejo. Ella ve su rostro en el espejo y empieza a ponerse toda clase de maquillaje. Lo que realmente ve es el reflejo pero ella cree que es su verdadero `yo`. Así que intenta todo lo posible para hacer ese reflejo más bello. Todo lo que ella ve es su reflejo, pero cree que es ella misma. Creemos que ese reflejo es el verdadero `yo`.

Cuando miramos al espejo ¿Qué vemos? Solo una réplica de ese material pero pensamos que es diferente. Todas las experiencias están en nuestra mente pero creemos que son ajenas a la mente. Creemos que todo lo que vemos es diferente del material básico que se refleja pero no es así. El reflejo es completamente ilusorio, no tiene características propias; lo que uno ve en el espejo no es percepción directa sino una imagen mental.

No vemos directamente las imágenes en el espejo con nuestros ojos, las vemos en nuestra mente.

En la filosofía india, especialmente en el budismo, se dice que solo hay dos o tres medios validos de razonamiento. Especialmente en el budismo tibetano, ellos siempre practican siguiendo la tradición de Dharmakirti, su maestro.

En el budismo, se practican estos tres medios para establecer lo valido: la percepción directa, la inferencial y las escrituras sagradas, pero Dharmakirti lo cambiaron debido a que otras filosofías no aceptaban la tradición budista. Solo permanecieron la percepción directa y la inferencial.

La percepción directa es que el objeto debe ser percibido directamente por los ojos. La condición es que nuestros ojos estén sanos, sin distorsiones. Otra condición es que no veamos lo que anteriormente quisimos ver. Muchas de nuestras percepciones se deben a que deseamos ver algo en cierta forma y este no es un medio valido para la percepción.

Cuando vemos la imagen en el espejo, en realidad no vemos con los ojos, vemos con la mente porque esa imagen pertenece al espejo. Con los ojos, vemos los colores y las formas. Con la mente, vemos los conceptos.

En forma similar, estamos percibiendo los objetos del exterior pero en realidad se deben a nuestra imaginación. En esta forma, cuando la mente surge, es como si hubiera algo más que la imagen de shamadi, que es siempre la imagen mental. Cuando vemos una montaña, surge la idea que es diferente de la imagen de la montaña.

Todo lo que vemos, como las cosas existentes, de hecho, son imágenes mentales nuestras. El argumento principal es la no existencia del `yo`, que el rupa no tiene existencia inherente.

La crítica al yogachara está dirigida a la escuela Veivashika de filosofía budista primaria, no a la escuela Theravada, que piensa que toda materia es un conglomerado de átomos pero sí existe un átomo indivisible que no puede ser materia porque no tiene dirección y no está delimitada por el espacio.

No hay duda de la no existencia de la materia. Ese átomo que tiene dureza no puede ser dividido de la sensación de dureza. Lo que percibimos, tocamos y olemos son todas imágenes de la mente. Esa es la razón por la cual cada uno ve las cosas de modo diferente.

-¿Otra pregunta?¿Permanecen los seres en su propia naturaleza? Entendiendo que, de acuerdo al yogachara, hay una sola naturaleza para todos los fenómenos y esa es la mente.

(Pregunta tal como aparece en el libro)

-¿Son las apariencias de las formas, de los seres y otros, los que permanecen en la naturaleza de las imágenes de la mente, no diferentes de la mente?

Si los seres permanecen en su propia naturaleza y perciben los cinco sentidos que, de hecho, son imágenes de la mente, se puede decir que ¿la imagen mental

y la mente son lo mismo? La conciencia visual se basa en la conciencia mental, los ojos no tienen función alguna si no fuera por la mente. La conciencia visual se vuelca hacia el color y este se refleja en la sensibilidad del ojo. Luego la conciencia mental se apropia de esa imagen y la discierne. El Buda responde que son lo mismo.

Pero las personas comunes y corrientes, no las iluminadas, no se dan cuenta de ello debido a la perversión de su mente, la que se basa en *la ignorancia que tiene doce componentes*, tres de los cuales ya explicamos anteriormente: el punto de vista equivocado, la percepción errónea y la diferenciación o discriminación, los que se multiplican por los cuatro errores comunes de creer que lo impermanente es permanente, lo insatisfactorio es satisfactorio, lo que no tiene existencia como algo que sí la tiene y lo impuro como impuro.

No solo en el estado de shamadi lo que vemos es una imagen mental, también lo que vemos con nuestros ojos es una imagen mental. Es fácil comprender porque en el estado de concentración profunda todo lo que vemos son imágenes mentales. No es fácil entender que en nuestra vida diaria hay imágenes mentales, y como no nos damos cuenta de ello, nos apegamos a las apariencias.

¿Cómo sabremos que esto es cierto? El yogachara tiene una forma sutil para ello.

Lo que, en realidad, vemos son las características de los objetos a los que imponemos existencia cuando les damos diferentes nombres. Cuando les damos nombres, los percibimos como si tuvieran existencia propia y diferenciamos entre ellos como si fueran ciertos debido a la existencia que le atribuimos.

Quedamos atrapados en la distinción de creer que existe un sujeto real y un objeto real que están en la base de todas las aflicciones de la mente. Lo que vemos son las características reales pero estas no son más que la mente y las formaciones mentales. Estas características son ciertas, tienen un `yo` pero se establecen en base a conceptos.

Cuando nos damos cuenta de la no existencia de objetos externos, aparte de la mente, notamos la naturaleza ilusoria de la diferenciación.

Esta idea de la propia existencia de las cosas y personas proviene de los nombres que le damos y de los conceptos, pero de todas maneras tienen características particulares, sin embargo, estas son solo la mente y los factores mentales que las conceptualizan.

Entonces si estamos claros en esto, lo que sigue será bastante comprensible. Si no, lo que sigue será muy complicado. Por favor, contémplenlo, aclárenlo en su mente. Si tienen alguna duda, por favor formúlenla para aclararla.

Toda esta filosofía es muy realista y lógica ya que Asanga y Asubandu, quienes iniciaron esta tradición, eran filósofos muy realistas y no dudaban que las características de nuestra experiencia sean reales sino que creían que surgían a partir de la mente.

La base de toda esta filosofía es la experiencia de Shamadi. En la filosofía india, esta experiencia de Shamadi es considerada un medio válido de conocimiento. Es la percepción directa de la mente que también es un medio válido de percepción de los yogui.

-Pregunta de Maitreya:

¿En qué momento podemos decir que los bodhisattva practican Vipashana pura?

Cuando la atención es continua. Solo en Shamadi su atención tiene continuidad. Si no estamos en Shamadi, nuestra atención puede ser interrumpida y también ser cambiante.

Y ¿cómo podemos hacer que nuestra atención sea continua? Solo cuando llevamos esa atención a la mente misma. Si no la lleva hacia su interior, siempre estará prestando atención a otras cosas. Y basados en la propia experiencia, podemos comprender que somos seres dentro del reino regido por los sentidos. Cuando estamos en Shamadi, comprendemos que lo normal no lo es tanto.

En tanto nuestra atención dependa de los cinco sentidos, siempre será interrumpida. Por ejemplo, ahora hablo y estoy viendo lo que sucede aquí y allá. Esto es una interrupción de la atención.

Ahora ustedes están escuchando mi charla pero quizá también están haciendo otras cosas y por eso su atención se verá interrumpida. Me están escuchando pero al mismo tiempo están haciendo otras cosas ¿verdad?

Cuando están en Samadi, su atención se vuelve ininterrumpida, sin distracciones. Se enfoca en el objeto diferenciado o no diferenciado.

Cuando hablamos de atención continua, hablamos de Shamadi y hemos dicho que hay dos clases de Samadi. El Shamadi de Shamata no contempla la impermanencia. El Shamadi de Vipashana contempla la impermanencia.

Es cuando nos basamos en la continuidad del Shamadi que se contemplan las características de las imágenes mentales.

Ya explicamos los seis objetos de Vipashana que son las características de las imágenes mentales.

tres aspectos de la mente: el aspecto de testigo uno mismo y el aspecto objetivo y subjetivo de la mente que son de origen interdependiente.

Espero que se acuerden de estos seis objetos de Vipashana. En todo caso haremos un resumen: 1) el significado, 2) la base, 3) las características específicas y comunes del objeto, 4) ser virtuoso o no, 5) tiempo, 6) lógica.

Cuando practiquen el Vipashana, diferenciarán todas estas características del objeto.

Nos detendremos aquí hoy porque si no, demasiada información nos dará indigestión.

Si comprendemos algo de todo esto, será muy útil para la meditación ya que tendremos la idea de que todo es mental y nadie quiere dañar a su propia mente.

-El yogachara tiene dos variantes también, una que se enfoca en Alaya y otra en la naturaleza del Buda. Desde la perspectiva de esta última, aprendemos que no debemos molestarnos, ni deprimirnos, ni apegarnos demasiado porque todos los seres tienen esta naturaleza búdica. Esto es algo muy, muy útil.

La primera explicación de que todo es mental también es sumamente útil. Nadie quiere dañar a su propia mente. Debido a que no quieren dañar a su mente, tienen mindfulness y conciencia.

Por favor contemplen lo que vimos hoy.

Día 9 Sesión 2

RESUMEN

-Los nueve tipos de atención.

-Qué significa lograr el diana. En el budismo básico, la práctica de Shamata es lograr los ocho dianas (estados de absorción).

-La práctica del diana está conectada con la práctica de las cuatro maestrías:

1ª. Si entrenan para lograr el diana de anapanasati (de la respiración), apenas lo deseen la imagen de la respiración aparecerá.

2ª Tan pronto como esta imagen de Shamata aparezca en frente de ustedes, pueden ingresar al estado de diana en el mismo momento..

3ª Cuando ingresen al diana, decidirán cuanto tiempo permanecerán en ese estado. Decidir la duración del diana es la tercera maestría.

4ª En el budismo básico, la cuarta maestría es muy importante porque es un medio para alcanzar el Vipashana. Luego de lograr el diana, se investigan los factores o causas de diana.

-Estos factores son muy prominentes debido a que son los componentes básicos de la mente en estado de diana. Podemos decir que son las causas del diana. Cuando aprenden Vipashana, están aprendiendo las causas de todas y cada una de las experiencias del mundo. Y el diana del anapanasati, como la respiración, es algo que tiene sus causas en el mundo.

-En el Mahayana, e*n vez de enfatizar la 'fijación'*, lo que se enfatiza es la *penetración en la talidad* por medio de Shamata. Por ejemplo, el Sutra de Lancavatara, que es una escritura muy importante dentro del budismo, explica que existen cuatro formas de dianas.

Hemos avanzado mucho en nuestras explicaciones de las etapas de Shamata. Hoy acabaremos con los nueve pasos (tipos de atención) nuestro entrenamiento en Shamata.

Debemos entender claramente lo que significa lograr el diana. En el budismo básico, la práctica de Shamata es lograr los ocho dianas (estados de absorción).

Estos ocho dianas se explican desde los estados de fijación (fijación de la mente -atención- en el objeto creado por la mente- la imagen mental de la R en un punto o espacio junto a las fosas nasales).

¿Qué significa eso? Significa que mientras permanezcan en diana, su mente esta fija en el objeto de meditación y no puede alejarse de ese objeto.

Se moverá del objeto solo cuando ustedes lo quieran. De otra forma, permaneceremos fijos en él. De esta forma, aquellos que entrenan para lograr el diana, podrán permanecer en el estado de fijación por mucho tiempo.

En el budismo tradicional, **la práctica del diana está conectada con la práctica de las cuatro maestrías**:

1ª Cuando necesitan el diana, inmediatamente se vuelcan al objeto ya que no lo tienen que buscar porque les es familiar. Si entrenan para lograr el diana de anapanasati (de la respiración), apenas lo deseen la imagen de la respiración aparecerá.

2ª Tan pronto como esta imagen de Shamata aparezca en frente de ustedes, pueden ingresar al estado de diana en el mismo momento..

3ª Cuando ingresen al diana, decidirán cuanto tiempo permanecerán en ese estado. Decidir la duración del diana es la tercera maestría.

4ª En el budismo básico, la cuarta maestría es muy importante porque es un medio para alcanzar el Vipashana. Luego de lograr el diana, se investigan los factores o causas de diana.

Estos factores son muy prominentes debido a que son los componentes básicos de la mente en estado de diana. Podemos decir que son las causas del diana. Cuando aprenden Vipashana, están aprendiendo las causas de todas y cada una de las experiencias del mundo. Y el diana del anapanasati, como la respiración, es algo que tiene sus causas en el mundo.

En tiempos del Buda, sus maestros consideraban al diana como la liberación. Pero el Buda pudo ver claramente que esto no podía ser la liberación porque cuando salía del diana, se restablecían todas las aflicciones. Esta es la razón por la cual esta práctica de investigar los factores del diana es tan importante.

En los Sutras de los cursos medios, el Buda dice que lo que él logro bajo el árbol Bodhi fue purificar el diana, el poder sobrenatural de ver lo utilizó para comprender la realidad.

La práctica profunda del diana se basa también en la práctica de los poderes sobrenaturales. Así que debajo del árbol Bodhi, gracias a los poderes sobrenaturales basados en diana, el Buda pudo investigar las vidas previas y los karmas. Al hacerlo, consiguió el *discernimiento,* lo que le hizo entender la ‘naturaleza del mundo’ y ‘el origen interdependiente'.

Él logró penetrar el significado del origen interdependiente y, aunque esto se explica de formas diferentes en la tradición budista, básicamente es lo que contiene la iluminación del Buda.

-De hecho, tenemos diferentes tradiciones budistas y todas se basan en las diferentes interpretaciones de la misma ley del origen interdependiente.

Posteriormente, podrán estudiarla ya que no tenemos suficiente tiempo en este momento para desarrollarla pero es un aspecto fascinante de las enseñanzas del Buda.

DIFERENCIAS DEL MAHAYANA CON EL BUDISMO CLÁSICO.

-Las enseñanzas de Mahayana, en lo que concierne a la práctica del diana, son algo diferentes. Las enseñanzas del Mahayana enfatizan el contenido de la práctica de dianas, no solo de los ocho samapatis, que son solo la base, sino que también los objetos del diana que son infinitos. Por lo tanto, la explicación de la práctica también es bastante diferente.

Al explicar las nueve etapas (tipos de atención en que la mente permanece en Shamata, explicamos el progreso de la presencia espontánea de la mente en el objeto.

En vez de enfatizar la ‘fijación’, lo que se enfatiza es la *penetración en la talidad* por medio de Shamata.

Por ejemplo, el Sutra de Lancavatara, que es una escritura muy importante dentro del budismo, explica que existen cuatro formas de dianas.

CUATRO TIPOS DE DIANAS EN EL MAHAYANA (Sutra Lancavantara)

1º. El primero es el diana del no sabio. Este es el diana de la fijación cuando la mente no puede moverse y está fijada en el objeto.

2º. El segundo es el diana de la búsqueda de la talidad. De hecho, el diana que practican los Zen y quizá aplican los tibetanos es este segundo diana.

3º. El tercero es el diana de la experiencia directa de la vacuidad que experimenta el Bodhisattva. De acuerdo al YogaChara, esto significa trascender la imagen mental.

4º. El último es el diana de la experiencia del tagata, de la talidad continua, no hay otra cosa más que ese estado último. Este es el estado en el que el tagata se encuentra a sí mismo por eso es uno con el dharma, no hay diferencia entre el tagata y el dharma.

Las escrituras de la tradición básica mencionan que ´Aquel que ve el dharma, ve el tagata. Aquel que ve el tagata, ve el dharma. Esta es la realización única de los Budas. El cuerpo real del Buda es el cuerpo del dharma.

Volviendo a nuestro tema, las nueve etapas de Shamata que estábamos explicando, pondremos énfasis en lograr esta mente espontánea.

La explicación ya no se enfatiza más en la fijación sino que eso se produce de manera natural cuando logremos los estados superiores de Shamata.

DOS FORMAS DE TRANSCENDER LA FIJACIÓN.

a) De modo que ¿en qué momento podemos trascender este estado de fijación experimentado en el diana?: una vez que hayan logrado los poderes sobrenaturales. Cuando alcancen los poderes sobrenaturales, su mente tendrá el poder de los dianas, especialmente del cuarto, pero no estará fija y podrá moverse.

b) Otra forma de trascender la fijación es el shamadi de la vacuidad. En la tradición budista, el shamadi de la vacuidad es la base para la realización del nirvana.

El medio para la realización del nirvana es el shamadi sin señales. El shamadi resultante es aquel libre de deseos.

La práctica real del bodhisattvas es la práctica de estos tres samadis. Él los practica, pero no ingresa al estado de nirvana.

Ya hemos explicado ese principio. ¿Cómo puede hacerlo? Lo hace porque está familiarizado con este estado de la presencia espontánea de la mente en el objeto. El aprende a permanecer en el shamsara en cualquier situación sin que la mente se mueva.

En la explicación del Sutra del Lancavatara, esto significa mover los objetos pero no ser movido por los objetos.

Con la finalidad de lograr una práctica así, una persona necesita dominar en medida el Shamata.

Por eso es que las escrituras del Mahayana enfatizan tanto la práctica del Shamata ya que es la puerta para la realización de la vacuidad.

En la tradición del budismo básico, es muy enfatizada la práctica del Shamata como medio para lograr el Vipassana porque es el medio para la purificación. El Shamata es el método para lograr esa purificación.

En las escrituras del budismo básico se menciona que el Shamata no es sabiduría, sino que es el medio para alcanzar la sabiduría, ya que esta sabiduría solo se logra con Vipassana.

Ahora volvamos a las nueve etapas de Shamata para completar la explicación.

1ª. La primera etapa es establecer la mente en el objeto de meditación (atención orientada).

2ª La segunda es la mente que está establecida en el objeto y logra continuidad en el. Hay una continuidad de la mente establecida en la mente porque es el objeto de meditación que establece la mente en la mente. Como explicamos ayer, si no establecen la mente en la mente, la atención de la mente no tendrá continuidad y siempre será interrumpida por otras sensaciones y percepciones (Atención continua)

Ya explicamos también que para la mayoría de nosotros, especialmente en este mundo moderno, este es nuestro estado normal pero cuando practicamos meditación descubrimos que es sufrimiento.

Entonces cuando escuchamos música, comemos, trabajamos en la computadora, todo al mismo tiempo, creemos que esto es perfectamente normal pero no lo es.

De hecho, desde el punto de vista del budismo y de la religión, la mente solo logra sabiduría cuando está enfocada.

La perspectiva religiosa del mundo es muy diferente de la perspectiva del humano moderno.

Aquel que quiere vivir una vida religiosa, tiene que estar dispuesto a enfrentar el sufrimiento como un hecho. Aquel que no quiere vivirla, no tiene la disposición de enfrentar esa realidad. Mientras no estemos de verdad dispuestos a confrontar el hecho del sufrimiento, no podremos ingresar a una vida religiosa.

Esa es la razón por la cual explicamos que el primer enemigo del aprendizaje de la práctica espiritual es superar la pereza. El primer factor que lo hace es la fe y tenemos fe porque confrontamos el sufrimiento. Debido a que tenemos fe, a pesar de los obstáculos iniciales, continuamos en la práctica de la meditación porque la fe desarrolla entusiasmo y cuando tenemos entusiasmo estos obstáculos se pueden superar.

Esto se parece a la persistencia con el Chikun, que, a pesar de los malestares en el cuerpo, reflejan un síntoma positivo de que hemos iniciado el proceso de purificación.

De igual manera, un novato en la meditación enfrentará toda clase de obstáculos pero, de hecho, estos no son necesariamente malos, al contrario son buenos y lo hará tener más fe y entusiasmo para continuar con su práctica.

Ustedes también, al continuar con su práctica, podrán experimentar los estados superiores de Shamata que aumentarán su fe y entusiasmo. Experimentaremos estados más sutiles de la mente que se basan, no en llevar la mente al objeto por medio de la fuerza, sino mediante mindfulness y conciencia (awareness). Así lograrán experimentar lo que se conoce como prasasti, que es lo opuesto al estado burdo.

Cuando tengamos la experiencia del prasasti, nuestras sensaciones y percepciones se harán más sutiles lo que redundará en la calidad de nuestras vidas.

Es similar a la práctica del Chikun cuando persistimos, a pesar de las dificultades iniciales, el cuerpo se volverá más sutil, las sensaciones y percepciones del cuerpo se harán más sutiles cada vez, lo que ayudará a la meditación.

Esa es la razón por la cual en la tradición china, se enfatiza tanto en la coordinación del desarrollo del cuerpo y el desarrollo de la mente para que se retroalimenten.

Una vez que manejemos nuestra atención, ya no en base a la aplicación forzada de la mente en el objeto, sino en base al mindfulness, ingresaremos a los estados superiores de Shamata.

3ª Esto sucede en el estado de estapayati que significa, establecer la mente en el objeto, recolección (atención resurgente);

4ª. Y utstapayati, que significa no dejar que la mente se distraiga del objeto, es decir, la mente permanece en el objeto de meditación, 'vigilancia' (atención regurosa) .

5ª. Luego de utstapayati viene el darmayati, gracias a la maduración del mindfulness, hemos ingresado profundamente en la purificación de la mente. No podemos ingresar profundamente a este proceso de purificación sin haber logrado mindfulness por completo. Cuando el mindfulness se establece, la mente no se perturba por las influencias externas y se centra. Así pueden domar su mente 'atención subyugada' (atención adiestrada).

Aquí es donde tiene relevancia la conciencia (awareness). Aun cuando hayamos domado la mente burda del mono puede que la mente se hunda si es que no logramos esta conciencia. Si toma el antídoto adecuado para esta tendencia de la mente a hundirse, puede ir a estados más superiores de calma.

6. Cuando su mente se calma, puede utilizar el antídoto inmediatamente para que su mente este equilibrada. Así el poder de la conciencia (awareness) madura (atención pacificada).

7ª. Esta mente en la siguiente etapa puede ingresar a una calma mayor. Cuando su mente logra mucha calma, notará incluso las tendencias más sutiles a hundirse. Es tan sensible que, de hecho, puede notarlas antes de que surjan. El reto aquí es mantener el esfuerzo constante en el objeto. En este estado, la mente no cambia en lo absoluto. (atención totalmente pacificada)

8ª. Cuando lo logre, tendrá la mente enfocada en un punto. Cuando la mente está en un punto, no hay interrupciones para la pureza de la mente. Antes de lograr este estado, la mente aplicada en el objeto tiene algunas interrupciones pero, después, la mente permanece en el estado de purificación (atención centrada en un punto). Esta experiencia de la mente enfocada en un punto es la puerta para el shamadi; sin este enfoque, no vamos a poder ingresar al estado de shamadi.

9ª. Una vez que se familiarice con la mente enfocada en un punto, van a poder ingresar al noveno estado, lo cual significa que cuando se desarrolle este hábito de permanecer en un punto, ingresarán al shamadi (atención equilibrada). La

mente permanece sin esfuerzo en el objeto de forma espontánea. Esto puede ser comparado con el caballo afgano que es tan buscado por los emperadores chinos debido a que es el mejor; agarramos sus riendas, y corre solo. No se necesita tirar de las riendas ni hacer ninguna señal, el caballo correrá solo porque percibe lo que su jinete desea.

Así que intenten lograr eso. Esto es suficiente por ahora.

Día 9 Sesión 3

RESUMEN

-Los cinco obstáculos:

Dos comunes a Shamata y Vipassana: deseo por los objetos sensuales y animadversión.

Ayer empezamos a hablar sobre los llamados '**cinco obstáculos'** que, de hecho, resumen todos los obstáculos que los meditadores encontraran en la meditación. Por lo general, se habla de cinco obstáculos pero en algunas Escrituras se mencionan más.

Por ejemplo, en el camino del discernimiento, ustedes encontrarán ocho adicionales que son: la ignorancia, el aburrimiento y todos los otros obstáculos juntos.

Estos cinco obstáculos son los básicos, comunes a todas las tradiciones.

1. Ellos empiezan con el kamaraga, que significa *el deseo por los objetos de los cinco sentidos*. Es decir, el disfrute de los objetos sensoriales.

2. El otro es pratika, que se puede explicar literalmente como *´golpear contra´*. Hemos explicado que aquí en esta categoría se incluye un espectro grande de resistencia a la ira, odio, desagrado, depresión, temores psicológicos. Todos son contenidos por este ´golpear contra´ (animadversión).

Según el Sutra que estamos estudiando ahora, estos dos obstáculos son comunes para Shamata y Vipashana, y son, de hecho, la base para todos los otros obstáculos. En tanto tengamos en nosotros este complejo de agrado y desagrado, siempre estaremos atrapado en el engaño.

Los otros tres obstáculos son una clase de expresión del engaño.

3. El siguiente obstáculo es *sopor o somnolencia*. Sopor significa el estado mental que no puede utilizarse. La somnolencia es el estado equivalente pero en lo físico.

El cuerpo es la reunión de los factores mentales que determinan el contenido de la mente. También están directamente relacionados con las experiencias del cuerpo físico porque la mente dicta como debe sentirse el cuerpo. Si estos

factores mentales no están activos, el cuerpo entrará también en un estado de sopor.

La mayoría de tradiciones budistas consideran al estado mental de sopor como algo negativo pero el equivalente de este sopor en el cuerpo no siempre lo es, puede incluso ser neutral.

Al estar en sopor se le compara con la superficie del agua cubierta por algas que no permiten ver el fondo. Este estado burdo impide ver claramente la distinción por eso, según el Sutra que estamos estudiando, es el obstáculo más prominente para el Vipashana.

Pero como creo todos han experimentado ya, este no es solo obstáculo para Vipashana también lo es para Shamata.

Hablando estrictamente, en la tradición del norte se enfatiza más combinar las prácticas de Shamata y Vipashana. Como se ha leído en otros Sutras, es la técnica principal del meditador de la tradición del norte. El meditador cambia realmente del objeto diferenciado al objeto no diferenciado y viceversa.

En la tradición Theravada, como pueden ya saber, el énfasis es separar las técnicas.

No obstante, en las dos tradiciones, la Theravada y la del norte, la experiencia es la misma pero son descritas de forma diferente. En las del norte, cuando se logra el diana se emplea Vipashana y, en las de Theravada, la persona sale del diana para implementar Vipashana.

Los maestros del Theravada enfatizarán que Shamata y Vipashana son diferentes mientras que los maestros del norte dirán que se trata de la misma práctica.

Así que, hablando estrictamente, el sopor y somnolencia son lo opuesto a Vipashana. Cuando tienen sopor, no pueden hacer distinciones.

Se dice que la práctica de Vipashana elimina primero el sopor pero solo se purifica cuando se libera de la distracción y remordimiento. De hecho, ustedes podrían ya haber experimentado que en la práctica de Shamata, e incluso en la práctica de Vipashana, estos obstáculos se unen. Debe quedar claro que en el estado de sopor no puede distinguirse claramente, por eso es lo opuesto al Vipashana.

A medida que progresa en la meditación, cuando la concentración está bien establecida, notarán esta tendencia sutil de la mente a hundirse debido a que el estado de concentración es profundo.

Cuando se logra concentración y un estado placentero en la meditación, empezamos a disfrutarlo y surge la tendencia a no investigar el objeto; por ello, este estado también se relaciona con el ´me agrada´ y ´me desagrada´.

Esa es la razón por la cual el budismo del norte habla sobre la diana contaminada porque en ese diana hay apego.

4. El siguiente obstáculo es autitiiaum, que significa l*a tendencia de la mente a elevarse*. Este es el estado de la mente que no está en paz y por eso se eleva.

De hecho, este no es un estado calmado de la mente, está inmerso en cierta forma en el ´me agrada´ y ´no me agrada´ y en ese estado queremos atraer lo que nos atrae y rechazar lo que no. En este sentido, el complejo de ´me agrada´ y ´no me agrada´ son también estados de agitación. Por eso la tradición del norte resume todos los obstáculos de la mente como las tendencias de la mente a hundirse o elevarse o agitarse (laxitud y excitación).

El otro aspecto es el arrepentimiento que significa que ustedes piensan en lo que han hecho pero no debieron haber hecho, o en lo que no hicieron y debieron haber hecho. Esta es la misma expresión de la mente que no está en calma sino que la mente esta agitada. Se cree que estos dos aspectos son el mismo obstáculo. Así que se presentan juntos ambos, la agitación y el arrepentimiento.

Es como compararlo con el agua en ebullición donde no se puede ver el fondo. Mientras la mente se encuentre en este estado, no podrá practicar de manera efectiva. Este estado es lo opuesto directo de Shamata. En shamata hay el estado de calma donde la mente está libre de ambos.

La mente no estará en calma mientras tenga agitación. Es el principal obstáculo, lo opuesto a Shamata. El Shamata se purifica cuando ha eliminado el sopor y la somnolencia.

5. El último obstáculo es *la duda*. De hecho, en el budismo, distinguimos dos tipos de dudas: la positiva y la negativa. La positiva es la razón misma del progreso en Shamata y Vipashana.

En la tradición Zen, el estado de iluminación es precedido por la gran duda, que es un prerrequisito para la iluminación. Este estado de gran duda conduce al discernimiento, principalmente al penetrar la naturaleza última de todos los fenómenos que, en la tradición Zen es equivalente a penetrar la esencia de la mente.

El contexto del Yogachara en la tradición Zen es muy obvio.

El Sutra de Samdi irmachana relaciona esta duda con el obstáculo de Vipashana porque cuando dudamos no podemos discernir claramente. Por supuesto este es un obstáculo también para Shamata porque cuando hay duda, la práctica no se hace de manera efectiva.

Así que la duda negativa es precisamente eso ¿podré hacerlo? ¿Seré capaz?

Se podría pensar que sería mejor invertir energía en otra cosa que me permita ganar más dinero y atender mejor a mi familia. Esta duda nunca permitirá desarrollar entusiasmo por la práctica ni eliminar la pereza, que es el primer obstáculo. Siempre se encontrará una excusa para hacer alguna otra cosa, lo que le hará sentir cómodo al tener la justificación precisa.

Es muy importante notar que cuando medita, no está siguiendo la corriente sino yendo en contra de la corriente. Cuando la comprensión es clara sobre esto, se tendrá mucha resolución en la práctica.

Los Sutras explican que, al principio, cuando se aprende a meditar, lo primero que surgen son las emociones negativas. Estas emociones negativas son precisamente eliminadas por la práctica de Shamata. Cuando se logre Shamata se logrará el estado de equilibrio o balance mental. Y en este estado, la práctica de Vipashana o discernimiento, se desarrollará fácilmente.

Por eso muchos Sutras enfatizan que solo la mente en Samadi puede ver las cosas como realmente son. Este estado de duda es comparado con el agua con barro. Cuando el agua tiene barro esta turbia y no puede verse el fondo.

Con esto, terminamos lo referente a los obstáculos. De hecho, todos estos cinco obstáculos tienden a hacer que la mente se eleve o se hunda.



Para los principiantes en la meditación, lo más usual es que tengan muchos pensamientos distractores e ingresen a un estado de sopor, luego su mente se activa y agita y nuevamente caen en estado de sopor.

Por lo general, cuando la meditación no genera mucha satisfacción, puede generar muchas dudas. También es el efecto de no haber experimentado la meditación, cuando creemos que las cosas deben transcurrir como queremos y por eso forzamos a la mente para que se enfoque en el objeto, pero esto no funciona y nos adormecemos.

Encontramos luego que la única forma de mejorar la situación es a través de desarrollar mindfulness y entonces la tendencia burda de la mente a dispersarse se va resolviendo. Cuando lo logren, experimentarán placer en la meditación y si permanecen en ese placer, van a tender a insistir en enfocar la mente en un objeto por eso tendrán la tendencia burda a hundir la mente.

La panacea, esto es, la medicina para todas las tendencias burdas, agitaciones y hundimientos de la mente, es la vigilancia que detecta cuando perdemos el equilibrio. Debido a la vigilancia podremos usar los antídotos adecuados. Veremos muy claramente las tendencias, aun las más sutiles, de la mente a agitarse o hundirse así la mente eventualmente se purificará.

La experiencia de purificar la mente sin aflicciones se hará muy clara y tendrá influencias muy positivas en nuestra vida diaria y nuestra comprensión. Traerá visiones más positivas de nosotros mismos y del mundo.

Debido a que estas experiencias son abrumadoras, vamos a sentir entusiasmo para persistir en la práctica y que este estado se convierta en permanente.

Finalmente, en lo que concierne al budismo, todo lo que importa es lograr el estado natural de la pureza de la mente. Esto es común a todas las tradiciones, no hay excepciones a esto. Los métodos solo son descritos de manera diferente.

Esto es muy beneficioso para los diferentes medios de purificar la mente que han sido considerados complementarios en vez de verlos como competidores entre sí.

Estas grandes divisiones en la historia del budismo se deben principalmente a condiciones históricas no tanto a una comprensión conflictiva.

Día 10 Sesión 2

RESUMEN

-Los nueve tipos de atención o estados de la mente.

-Los cinco obstáculos.

-Los seis poderes.

-Los ocho antídotos.

Hemos completado las nueve etapas de la mente en el camino a Samatha.

Hoy es el último día de nuestro retiro, así que lo que me queda por hacer es **combinar los nueve estados mente (9 tipos de atención), qué hemos aprendido de los 5 obstáculos, qué de los 6 poderes y qué de los 8 antídotos**. Hay seis poderes que necesitamos desarrollar para tener éxito en la meditación. Estos son, el:

1. Poder de la sabiduría del aprendizaje (escuchar).
2. Poder de la sabiduría de la contemplación (reflexionar).
3. Poder del mindfulness.
4. Poder de la conciencia (awareness)
5. Poder del esfuerzo.
6. Poder de la práctica continua o repetitiva (todos los días).

Estos seis poderes serán responsables, por nuestra maduración, en el proceso de meditación que es un proceso orgánico; no se realiza mecánicamente, ni es lineal. No es que se deba tener una maestría completa del primero para recién empezar con el segundo.

Es importante comprender que cuando se logre el poder del aprendizaje y el poder de la contemplación se puede tener mindfulness que va a tener un impacto en nuestra vida.

Cuando el poder del mindfulness madure, el poder de la conciencia (awareness) podrá eliminar todas nuestras aflicciones de manera efectiva. Si no fuera por el mindfulness, no podríamos lograr la conciencia (awareness).

Cuando seamos capaces de trabajar esta conciencia (awareness) de manera efectiva, nuestro estilo será diferente. De ahí en adelante, toda acción será equilibrada, lo que indicará que nuestra inteligencia ha madurado.

Luego, al repetir la práctica, la meditación se hará parte inseparable de nosotros. Todo lo que hagamos, se convertirá en meditación. El meditador vivirá en paz. El Buda dice que todos los estados de aflicciones y preocupaciones pertenecen al no sabio. Aquellos que son sabios no tienen estas aflicciones.

Ayer explicamos que en la tradición del norte, la práctica de Samatha no es simplemente la práctica de concentración sino que, desde la perspectiva del Yogachara, está unida con el proceso de vacuidad.

En la tradición del norte, esta vacuidad se llama 'talidad'. Talidad significa el estado de culminación, el estado donde nada puede ser añadido ni quitado.

En la tradición de Theravada, se explica que la práctica de Samatha nos lleva al estado donde todas las formaciones mentales son más accesibles. Eso es 'talidad'.

Para eso, la práctica de Samatha se unirá a la práctica de Vippasana.

-Ahora, vamos a conectar estos seis poderes con las nueve etapas del camino a Samatha. Verán cómo se relacionan.

Ya explicamos que en las primeras dos etapas de Samatha (atención orientada y atención continua) la tendencia es forzar la mente en un objeto y no usar el poder del mindfulness. Esto se debe a que el poder del mindfulness no tiene ningún efecto profundo en la mente del practicante.

A pesar de las dificultades iniciales en la práctica, persistimos, y, eventualmente, nos encontraremos con la imposibilidad de lograr el éxito, pero esto nos abrirá la mente y nos permitirá valorar el poder del mindfulness. Esto permitirá que enfrenten las dificultades con tolerancia y más comprensión. Y, así, apreciaremos cada vez más el poder del mindfulness.

El mindfulness es lo que nos protege del sufrimiento innecesario. Cuando las cosas no salen como quisiéramos, tenemos el poder del mindfulness para incorporarlo en nuestras vidas.

Cuando se tiene la experiencia inmediata, no solo la teoría, veremos cómo el mindfulness protege nuestra mente y emociones de las aflicciones. En vez de intentar hacer las cosas por fuerza, ahora nos enfocaremos con mindfulness.

Con esta fe y entusiasmo en la práctica continua, experimentaremos más claramente el estado de Prashrati. Es importante también comprender que esto implica estados más finos de emociones y estados más finos de cognición; de esto, uno se da cuando mediante la maduración del mindfulness, ingresando profundamente al proceso de purificación que es la base de la conciencia (awareness). Cuando la mente tiene el poder de la conciencia, no permite que estados negativos perduren por mucho tiempo porque la conciencia, al notarlos, los corrige.

Esta es la manera como la práctica de la purificación en Samatha también puede introducirse en nuestra vida diaria. Si mantenemos la conciencia vamos a notar cuando surgen los estados negativos, pero si no estamos conscientes de ellos, no podremos eliminarlos.

¿Cómo es que estados negativos son eliminados mediante la conciencia? Aquí se utilizó la palabra samprashana para describir este tipo de conciencia. Sam, quiere decir junto, y prashana, sabiduría; lo que quiere decir que experimentamos la conciencia con sabiduría y por eso nos damos cuenta de estos estados negativos y no permanecen por mucho tiempo.

La maduración de la meditación significa que experimentamos nuestros cuerpos, emociones y mente con sabiduría. Cuando experimentamos nuestro cuerpo, emociones y mente con sabiduría, experimentamos todo con sabiduría porque la mente, emociones y cuerpo son los factores más importantes de nuestra experiencia.

Esto se reflejará por nuestra capacidad para emplear un esfuerzo balanceado; la tendencia será a armonizar en vez de tener conflictos. Es cualidad de la sabiduría armonizar todos los elementos de nuestra experiencia; sin ella, todo permanecería en estado conflictivo.

Así que cuando aprendemos meditación, también aprendemos como usar nuestro cuerpo, emociones y mente en forma tal que armonicemos todos los elementos de nuestra experiencia. Lo hacemos para lograr la meditación.

Esta es la manera cómo la meditación logra sus frutos. Con la práctica, lograremos niveles superiores de realización.

Hemos explicado ya estos seis poderes o fuerzas que hacen que la meditación madure, sin embargo, esto no debe limitarse a la meditación cuando estamos sentados, es decir, la formal, sino que debemos emplearla en todo momento y en todas las situaciones de nuestra vida.

Los cinco obstáculos de la meditación que hemos descrito serán eliminadas no solo temporalmente sino definitivamente por los ocho antídotos.

Así que ahora volvamos para profundizar sobre los obstáculos y los antídotos.

La primera falta u obstáculo fue descrita como pereza, y esta pereza tiene varias connotaciones. *Connotaciones de la pereza:*

a) De hecho, una profunda comprensión de la pereza significa *permitir que los estados burdos de la mente y las emociones perduren.* Este es el verdadero sentido de la pereza. Y les permitimos continuar debido a la falta de mindfulness y conciencia (awareness). Nuestra falta de mindfulness y conciencia se debe a que nuestra fe, entusiasmo y práctica no han madurado en la experiencia profunda de prashrati.

De hecho, cuando utilizan el poder de mindfulness y conciencia de manera efectiva tienen fe y entusiasmo, y significa que tienen el estado de prashrati.

Debido a que han desarrollado estos antídotos de fe, entusiasmo y practica regular en prashrati, su práctica de mindfulness y awareness tienen buena base.

b) La segunda falta es no olvidar seguir las instrucciones. Ustedes no olvidarán seguir las instrucciones de manera precisa porque ya han experimentado los beneficios de la meditación. Una vez que tengan la experiencia profunda de los beneficios del mindfulness y awareness, no olvidarán las instrucciones porque los usarán para proteger su mente. Así es como no permitirán que los estados de la mente a hundirse o agitarse perduren por mucho tiempo.

Estas son las faltas de Shamata, como explicamos. Estas faltas de Shamata se vuelven cada vez más sutiles a medida que avanzamos en la meditación porque al principio son burdas.

Mindfulness y, especialmente, la conciencia (awareness), es lo que nos hace notar las tendencias más sutiles de la mente para hundirse o agitarse, por eso podemos tratarlas y así purificar la mente.

Sin lograr cierta fe, entusiasmo y práctica regular en la continuidad de prashrati no se puede notar estos aspectos sutiles de la mente a hundirse y agitarse.

Al tener fe, entusiasmo y practica regular, además de un estado de prashati equilibrado, siempre recordará las instrucciones sobre qué hacer para restablecer el balance.

-El antídoto más básico para contrarrestar la tendencia de la mente a hundirse es aplicar la voluntad. *El antídoto para el hundimiento es la voluntad*.

La voluntad, de hecho, tiene relación con muchos factores que se unen, no se trata de uno solo. Estas tendencias de la mente a hundirse se vuelven más sutiles a medida que continúan en la práctica de mindfulness.

La voluntad está conectada debido a que el hundimiento o insensibilidad de la mente es lo opuesto directo a la sabiduría. Cuando no somos sensibles, no podemos tener sabiduría así que estos **siete factores de la iluminación** (1-sati o recolección, 2-discernimiento del dharma, 3-esfuerzo, 4-alegría, 5-prashrati, 6-samadhi y 7-ecuanimidad) conectados con la sabiduría son también antídotos para eliminar la tendencia a hundirse.

En los siete factores de la iluminación, la base es el sati (mindfulness). Mindfulness se aplica a ambos, al hundimiento y la agitación (laxitud y excitación). Sin mindfulness, no podrán notar ninguno de los dos, será imposible. Luego quedan seis factores, tres están conectados con el samadhi, y tres están conectados con la sabiduría. Aquellos conectados con la sabiduría son los que notarán automáticamente la tendencia de la mente a hundirse.

De modo que tenemos a aquellos conectados directamente con la práctica de la sabiduría y a aquellos conectados directamente con la práctica de samadhi. Sati está en el medio, está balanceando todas las facultades positivas. Pertenece a la sabiduría y también a la concentración.

Cuando aplican la voluntad, lo hacen junto con el esfuerzo, aquellos que son sabios demuestran esfuerzo. Debido al esfuerzo, se tendrá también alegría porque se superarán todas las insensibilidades. Estos aspectos, esfuerzo y alegría, expresiones de la sabiduría, son los que neutralizan la tendencia de la mente a hundirse.

Cuando haya tendencia a la agitación, podrán neutralizarla con la ecuanimidad de dejar ir. La ecuanimidad nunca se presenta sola, siempre está conectada con el samadhi, concentración y prashrati, que es relajación y claridad. Cuando están presentes, la tendencia a la agitación no continua.

Es muy importante que mindfulness siempre sea una fuerza de equilibrio. Sin mindfulness no tendrán una mente equilibrada y el resultado será la agitación. Si el esfuerzo no está balanceado, también conducirá a la agitación. Si el samadhi no está balanceado, nos conducirá al hundimiento. Si la sabiduría no está balanceada, generará dudas y depresión. Entonces ¿qué da equilibrio o balance a estos estados? Mindfulness, y lo hace porque une la sabiduría con la fe para hallar el equilibrio.

El Buda explica que mindfulness es la fuerza que siempre debe aplicarse, no hay excepciones. Si aplican samadhi, sin lograr la sensibilidad, pueden caer en el hundimiento. Si desarrollan demasiado esfuerzo, pueden caer en la agitación. Entonces todo puede caer en el desequilibrio, sin embargo, mindfulness siempre debe estar presente para hallar ese balance.

-Explicaremos los ocho antídotos que son complementarios cuando los anteriores se cristalizan y los siguientes se aclaran.

Cuando contamos con los primeros cuatro, la fuerza del mindfulness y conciencia (awareness) se establece para neutralizar los aspectos más burdos del hundimiento y la agitación. Con ellos, podemos usar la voluntad o el dejar ir para atender a las tendencias sutiles de la mente a desequilibrarse.

Así podrán notar el siguiente obstáculo que es la agitación, que surge debido al excesivo esfuerzo. Aquí se emplearán mindfulness, voluntad, el dejar ir, para neutralizar esta tendencia.

El esfuerzo será usado de forma equilibrada debido a nuestra continua práctica del mindfulness y al utilizar el antídoto de la voluntad.

Hemos dicho también que todos estos factores están interrelacionados así que ahora depende de ustedes profundizar en ellos.

¿Cómo pueden hacerlo ustedes mismos? Ingresando a su propio laboratorio para experimentar. No hay otra forma más que esa: meditación de 20 minutos caminando, luego meditación de una hora sentados y luego 10 minutos caminando o sentados.

Por ejemplo, si ahora son las 11:30, la meditación de 20 minutos caminando será hasta las 11:50 y luego de una hora solo quedarán 10 minutos. En los diez minutos, podrán continuar sentados o caminando. No importa si caminan, se

paran o se sientan, solo tienen que estar firmemente establecidos en su propio laboratorio para experimentar.

Esta noche este el silencio termina en el retiro, pero el laboratorio silencioso interior nunca debe terminar, debe continuar para profundizar en la práctica. Por favor llévenlo a casa y cuídenlo como si fuese un hijo recién nacido.

Día 10 Sesión 4

RESUMEN

Tres disciplinas: la disciplina de la conducta, la disciplina de la concentración, la disciplina de la sabiduría

Ahora que el silencio ha terminado. Podemos hablar sobre lo que hemos estudiado estos días para hacer algo de retroalimentación y aclarar cualquier duda así que por favor formulen sus preguntas y hacia el final veremos algo más del texto.

Ahora es una buena ocasión para hablar con sentido y significado ya que el silencio terminó. Piensen que podrán llevar a casa muchas experiencias positivas de este retiro.

-¿Quién se siente con la confianza de usar mindfulness y conciencia (awareness) en la vida diaria para hacerla mejor? Fue un buen retiro. Yo me he beneficiado al enseñar, espero que ustedes también al asistir a este retiro. Hemos tenido diez días de armonía. Algunos de ustedes ya practican la meditación, otros son nuevos en ella por eso intentamos no hacer este retiro muy difícil pero tampoco demasiado fácil. ¿Hemos logrado ese balance? Más o menos.

Ahora veamos si hay alguna pregunta, porque esta es la última oportunidad. Es una situación informal, así que no sientan timidez.

-Pregunta: Una vez en casa ¿se requiere de alguna otra medida para compensar el hecho de que las condiciones sean distintas a las de un retiro? por ejemplo ¿cómo manejar la presencia de más distractores en el exterior?

Respuesta: Me hablo a mí mismo, al igual que a ustedes, es muy importante entender que para practicar la meditación es necesaria la disciplina en la vida. El yogui tiene que tener una disciplina muy estricta. La base del yoga es disciplinar los sentidos. Una vez disciplinados, la práctica se desarrollará.

De hecho, vivimos en un tiempo no muy favorable. Tenemos todo lo que queremos pero estamos cada vez más indisciplinados. En los tiempos

modernos, vivimos con demasiadas cosas, lo que conduce a la falta de disciplina.

Yo mismo provengo de un país socialista donde nos lavaron el cerebro sobre la doctrina y ahora nos lavan el cerebro con el consumismo al decirnos que necesitamos esto y eso y aquello. Pero, en una forma u otra, son los medios los que nos lavan el cerebro. Este es el destino de la vida moderna. Son los medios los que hacen perder la disciplina a las personas. Si nosotros mismos no nos disciplinamos, nadie lo hará. En nuestros tiempos modernos, aun cuando las personas tienen mucho más que antes, son menos felices. Esto se debe a esta falta de disciplina.

Existen dos clases de disciplina: una es la impuesta, como la del ejército. La otra es la autodisciplina, la que nosotros mismos hacemos y nadie podrá hacer por nosotros. La disciplina voluntaria es, de hecho, la base de una meditación exitosa.

En el budismo, creemos que somos gobernados por nuestros hábitos. Cuando intentemos disciplinarnos, lo notaremos así. Por eso vemos a tantas personas con problemas mentales que están conectados con problemas físicos. Estas son las manifestaciones de la falta de disciplina. Incluso hablando por mí mismo, he sido monje por mucho tiempo pero aún me es muy difícil eliminar esos malos hábitos que se deben a las vidas pasadas.

La mejor reforma es empezar a cambiar conscientemente y de manera voluntaria nuestros hábitos, esto es lo que tendrá en verdad un impacto en la meditación.

Debemos vivir más conscientes de la nutrición y del tiempo que dedicamos al sueño, no dormir demasiado ni muy poco. A medida que avancemos en la concentración, requeriremos menos tiempo para el sueño. ¿Quién necesita comer tanto? ¿Quién necesita dormir tanto? Es la mente no disciplinada solamente. De hecho, aprender meditación y desarrollar disciplina en uno mismo son una misma cosa, no dos distintas.

Finalmente, somos el cuerpo -el caballo- y la mente la que cabalga al caballo. Si se convierten en jinetes hábiles, podrán guiar el caballo hacia una vida feliz.

De acuerdo con el budismo, que tiene mucho en común con la medicina en cuanto al enfoque, por ejemplo también en la medicina india o china, se cree que casi todas las enfermedades corporales o mentales se deben al uso no sabio del cuerpo y la mente. A esto se le conoce como ‘prakia aparada’. ‘Prakia' significa sabiduría y ‘anaparada' significa transgresiones con respecto a la sabiduría.

Al usar nuestro cuerpo y mente siempre hacemos transgresiones de la sabiduría, por eso sufrimos en ambos, en la mente y el cuerpo. Aquí es donde se presenta la disciplina. De hecho, la disciplina está conectada con la sabiduría.

El Buda enseña en los agamas que la esencia del shila correcto es el control de los sentidos. La esencia de shila es la sabiduría. Cuando practicamos la disciplina de los sentidos, estamos practicando la sabiduría. No pueden ser

separados. La vida moral es la vida con sabiduría. La vida inmoral es la vida sin sabiduría.

Según el budismo, hay toda clase de shilas. Los shilas automáticos, los shilas con comprensión y los shilas naturales; por ejemplo, en este último, suponga que su naturaleza no es la de robar o tener una mala conducta sexual, este es el shila natural. No necesitan tener ningún precepto para ello, es natural para ustedes no hacer eso.

Algunas personas viven con disciplina y llevan una vida moral, aun así no crean en ninguna religión y tienen una vida muy sana. Hay otras que se acercan a la práctica de la disciplina a través de la religión y cuando esto es así, tienen una comprensión más profunda. Están dentro de la sabiduría trascendente. La maduración de la vida religiosa es la maduración de esta clase de comprensión. La disciplina se basa en la intuición religiosa profunda. Esa disciplina se conecta con la práctica de la concentración profunda. La disciplina de los sentidos se basa en la intuición religiosa profunda.

Como ya explicamos, la esencia de la concentración es lo que nos hace muy sensibles. Sin la concentración profunda, no nos volveremos tan sensibles.

Aquel que es sensible se hace también muy vulnerable. Aquellos que no son sensibles, tampoco son vulnerables.

Cuando nos volvemos vulnerables, y nos damos cuenta de cuan vulnerables somos, desarrollamos una sabiduría más profunda sobre cómo protegernos de verdad a nosotros mismos.

También hemos dicho que la concentración es lo que hace que nuestras sensaciones, sentimientos, experiencias sean más sensibles.

Esa es la razón por la cual aquellos que son talentosos en las artes, música, etc., son aquellos que tienen una concentración natural. Sin esta concentración natural, no pueden producir una obra de arte o música realmente significativa.

Pero si investigan un poco en el medio artístico, encontrarán que la mayoría de los artistas son en realidad personas no muy felices. Incluso los artistas muy buenos, especialmente, aquellos con un talento inusual, son personas muy infelices. Y esto se debe a que ellos tienen concentración pero no saben cómo usarla de la manera adecuada. Debido a eso, a que tienen sentimientos muy fuertes y una sensibilidad muy fuerte, muchos de ellos llevan una forma de vida muy destructiva.

En el budismo, contamos con el curso completo en todos los aspectos de la educación de los sentidos, concentración, sabiduría. Son todo uno y se separan solo para comprenderlos.

El Buda enseñó que no pueden separar estrictamente a shila o conducta, samadi o concentración y prasharti o sabiduría. Son de hecho uno solo. Mientras más practiquemos, más seremos conscientes de ello.

Así que practiquen estas tres disciplinas: la disciplina de la conducta, la disciplina de la concentración, la disciplina de la sabiduría. Si son practicadas como una sola, podrán lograr el estado de llevar una vida realizada muy feliz.

Es lo mismo para monjes y laicos, cuando integran estas tres enseñanzas a su vida diaria, llevarán vidas felices. Si solo se enfocan en una de ellas, lo que surgirán serán problemas y conflictos.

Por supuesto, originalmente los monjes tenían las condiciones ideales para cultivar la práctica de la contemplación pero, actualmente, en la mayoría de monasterios, los monjes y monjas tienen que realizar todo tipo de tareas que no les permiten encontrar el tiempo para la concentración.

Entonces en el mundo encontrarán no solo personas laicas infelices sino también monjes y monjas que no son felices. No piensen que esto es solo para las personas laicas, incluso los monjes y monjas, si no logran la comprensión, también llevarán vidas muy infelices.

La ventaja de llevar la vida del monje es que son parte del shanga y están protegidos por ella. Esta es una gran bendición. Pero la situación ideal para un laico es crear la shanga en su hogar; estar en armonía ahí. Esta es la base para una buena práctica. La base real para la armonía en la shanga es la amistad y la base real para la armonía en el hogar también es la amistad. Es lo mismo.

Les sugiero que utilicen también en sus familias esta práctica basada en la armonía y la amistad lo que permitirá desarrollar la disciplina y meditación. Las personas que meditan deben ser ejemplos de cómo vivir en armonía en su familia. Una vez que logremos la armonía en casa, será muy fácil crear armonía fuera, pero si no la tenemos en casa, tampoco la tendremos fuera. Por favor hagan su mayor esfuerzo para crear buenas vibraciones en la familia.

Una situación ideal es cuando ambos miembros de la pareja tienen los mismos intereses. Pero si este no es el caso y solo uno de los miembros está inmerso en la meditación correcta con buenos resultados, el otro miembro se verá ciertamente influenciado por el mismo interés.

Es lo mismo que cuando comemos todos los días a la 1:00 pm y nuestro cuerpo empieza a sentir hambre, si usamos la meditación todos los días por la mañana se creará una costumbre muy natural.

También es bueno tener un cuerpo sano porque la meditación será mucho más fácil. Es bueno destinar algo de tiempo, por lo menos media hora o si es posible más, a hacer yoga o aplicar el chikun que han aprendido.De esta forma, cuando la calidad de vida mejore, tendremos confianza y esa confianza podremos transmitirla a otros. ¿Qué creen? ¿Tiene esto sentido o no?

-La segunda pregunta es: Hemos aprendido mucho pero ¿habrá otras oportunidades para evaluar nuestro progreso o evolución? ¿Habrá otros retiros?

(Parte de la respuesta es proporcionada primero por el intérprete antes de ser respondida por el orador)

Este retiro es anual así que a medida que crezca el entusiasmo o la necesidad, haremos dos o tres niveles para que todos se sientan cómodos.

Dirigiéndose ahora al orador:

En cierta forma, se le está invitando a regresar y yo (el intérprete) hago eco de ese pedido.

En el budismo creemos que todo depende de las causas y condiciones y estas no son más que nuestro karma y eso es algo que nunca se pierde.

En chino se le conoce como '*condición*'. Cuando tengamos la condición, ciertamente nos reuniremos otra vez y practicaremos juntos. Y si no es en España, en el futuro tengo el proyecto de crear un centro en la República Checa y también en la India, así que están todos invitados para practicar ahí.

Mañana les contaré un poco más sobre este proyecto que desarrollo junto a Dhammarama sobre educación en el nuevo budismo en la India. Dharmarama tiene mucha experiencia en computadoras, ella sabe mucho de computadoras, es más experta y puede explicarles mejor el proyecto. Yo soy un analfabeto en computadoras. Dharmarama también les enseñará algunas habilidades en las computadoras para que estas comunidades que por miles de años han estado aisladas puedan lograr una mejor posición en la sociedad.

También hemos invitado a algunas personas hábiles para que les enseñen cómo trabajar con las manos productos artísticos para que logren una independencia económica. Ellos se han convertido al budismo pero, en realidad, no saben sobre el budismo. Así que es muy importante que el budismo enriquezca sus vidas, así pueden llevar algo bueno a la sociedad.

(intérprete) Tal vez ellos *(la audiencia)* no saben todo lo sucedido en la India, sobre los intocables:

Hubo un movimiento social, luego de la independencia, en la que esta clase de intocables se convirtió al budismo porque en el budismo no existen las castas; de esa forma, no podían ser menospreciados y por eso actualmente hay millones de budistas en la India, pero que no saben sobre el budismo en absoluto, solo recibieron el nombre; entonces, la idea del maestro es educarlos para que también conozcan todo lo que el budismo puede ofrecerles.

Ellos son los seguidores de un político, que fue el ministro de justicia del primer gobierno de la India, al que vieron como bodhisattva y el que los convirtió al budismo.

El pertenecía a esta casta y, debido a sus talentos, recibió una beca para estudiar Derecho en la Universidad de Harvard en los Estados Unidos y fue el que compuso la primera constitución de la India. Él fue muy respetado por todos los estratos de la sociedad sin excepción. Estas personas lo ponen tan alto como al Buda. En las imágenes aparece incluso por encima del Buda y es, para ellos, el héroe. Ellos se saludan diciendo yaetsprim, que significa victoria en prim, que es el primer nombre cristiano de albeka.

En India, esta es una situación muy interesante. Por un lado, está la elite académica, que al estudiar el budismo, se volvió budista porque apreciaron la amplia y cosmopolita visión budista como un vehículo para enseñar la cultura India al mundo y, por otro lado, están los millones de personas no educadas, también convertidas al budismo, pero que no conocen nada sobre él.

La India es una sociedad de grandes contrastes y este es uno de ellos.

Quizás mañana podamos pedir a Dhamarama que nos explique un poco sobre el Facebook que está diseñando ¿ok?

¿Alguna otra pregunta?

-Si para estar aquí se tuvieron que dar unas condiciones y causas y se genera karma positivo ¿este karma positivo se consume o se vuelve a dar?

Esta idea de que el mérito se consume o se adquiere, es un solo proceso. Estamos aquí protegidos por el meditador incansable del Buda y sus discípulos. Si esta tradición no existiera, no podríamos reunirnos ni habría razón para estar juntos. Al estar aquí sí estamos consumiendo algo de mérito debido a que estamos en un ambiente muy propicio pero, al mismo tiempo, estamos creando mérito nuevo.

-¿Hay alguna otra pregunta? Tenemos dos preguntas:

La primera de una mujer que comenta que las mujeres vivimos en un mundo en el que no tenemos acceso a muchas cosas, como aquí en España, no tenemos el poder de consagrarnos, así que el lenguaje que recibimos en las enseñanzas budistas es, mayormente, masculino. Entonces la pregunta es: ¿Hay alguna referencia en las cuales las mujeres podamos vernos en ese mundo espiritual?

Respuesta del maestro:

Pero hay muchas, muchas mujeres, Dharmarama está traduciendo ahora los poemas escritos por monjas iluminadas en la India y que también hay muchas mujeres en la tradición tibetana y Theravada.

Existe la tradición de que la mujer no puede llegar a los últimos niveles de la iluminación pero aun así la tradición es cuestionada por muchos maestros.

En mi experiencia, por ejemplo, de vivir cinco años en Sri Lanka, estuve a cargo de un pequeño templo en las montañas e iba todas las mañanas a pedir alimento a las casas, ahí vi que las más interesadas en el budismo y la meditación eran las mujeres, no los hombres; y cuando me acercaba, me invitaban a la casa para hablar de las enseñanzas mientras los hombres solo estaban ahí leyendo el periódico, no muy entusiasmados con eso. Era muy común.

El maestro se dirige a la mujer que formuló las interrogantes anteriores y le pregunta: ¿Por qué crees que hay esta desigualdad?

Respuesta casi inaudible de la mujer. Porque está en la historia.

El maestro continúa: En cierta forma, las mujeres están más expuestas que los hombres. Esa es la razón por la cual son más receptivas a las ideas religiosas que los hombres. Por eso, Dhamarama quiere compartir algunos poemas que está traduciendo.

La mujer cuenta la historia de uno de los poemas que se han traducido en los cuales una monja estaba caminando y había un monje que la despreciaba. Un día, el abad se dio cuenta de eso y le reprendió a él diciendo que ella era una persona iluminada y debía tenérsele respeto y que él tenía la mentalidad de una mujer y ella la mentalidad de un hombre. Pero se cree que lo dijo a fin de que el monje se diera cuenta de lo que hacía y no de las características físicas.

Y la otra pregunta es: Al tener las mujeres ciclos biológicos naturales ¿tiene esto implicancias al momento de seguir las pautas para la meditación y la concentración o las instrucciones a seguir son independientes de ello? Y comenta que no duda que seamos seres iguales mujeres y hombres pero considera que es preciso especificar las particularidades biológicas.

Respuesta del maestro: Deberíamos preguntar a Dhamarama porque yo no tengo experiencia en eso.

El aspecto importante que demuestra el cuento que acabamos de ver es el enfoque interno mental que se le da, ya que, aunque pudiéramos tener algún dolor físico, si este es asumido correctamente, podría ser un buen aliciente para progresar en la práctica.

Podríamos formular dos preguntas más.

Pregunta de una maestra que trabaja con adolescentes:

A medida que el tiempo pasa, los adolescentes experimentan cada vez más aflicciones ¿Qué consejo podría darnos para estos estudiantes? Y ¿cómo es que ellos podrían incorporar la meditación a sus vidas?

Es muy importante inspirarlos. Si puede inspirarlos, no necesita forzar la meditación en nadie. Obligar a hacer algo es la peor política. Se tiene que encontrar el budismo, especialmente el mahayana, siempre con medios hábiles. De hecho, algunas Escrituras dicen que todo lo que el Buda enseñó fueron medios hábiles para la sabiduría, eso es todo. *El budismo no es realmente religión, es una filosofía de medios hábiles para desarrollar la sabiduría*. Tenemos que encontrar la sabiduría para inspirarlos, así ellos estarán entusiastas y cuando lo estén, cambiarán. Si no lo están, no cambiarán.

Es un desafío para desarrollar cierta inteligencia sobre como inspirarlos, como despertar el entusiasmo.

Si ellos encuentran entusiasmo, definitivamente les ira bien, debido a que han sido expuestos a cierto sufrimiento y nadie quiere sufrir más.

En los tiempos modernos, estamos acostumbrados a siempre buscar el camino más fácil, así que cuando los jóvenes están deprimidos o preocupados recurren al alcohol o las drogas, lo que empeora la situación.

Así que ¿cómo inspirarlos positivamente de manera que vean que existen mejores cosas que las drogas o el alcohol para resolver los problemas?

Intérprete: ¿Tenemos otra pregunta?

Un hombre dice que en retiros anteriores en los que participó, experimentó algo muy distinto en la meditación al momento de la práctica. Uno de los factores tuvo relación con el poder del grupo que meditaba, entonces ¿existe alguna manera de integrar este beneficio en nuestra vida diaria en alguna forma?

En la charla de la mañana de hoy, intenté en cierta forma enfatizar ese factor. La manera cómo la experiencia en meditación debe ser absorbida en el sentido que mejore la calidad de nuestras vidas.

En la tradición de los países budistas, como Sri Lanka o Bhurma, no se empieza a aprender el budismo meditando. Esto es una particularidad de los países no budistas.

Por lo general, cuando las personas llegan al templo, se les enseña acerca de shila, de la disciplina y la generosidad. Luego de algún tiempo recién se introduce la práctica, esto es la base. Aquí en occidente las cosas son muy diferentes, incluso en este retiro intenté incorporar aspectos distintos a la meditación. Esto es muy inusual, nunca sucedería en las tradiciones de los países budistas, donde empezamos con toda clase de ceremonias.

En China, las personas también van al templo a alguna ceremonia o fiesta religiosa o a obtener instrucciones morales pero principalmente para participar en rituales.

Así que nuestra situación no es muy tradicional pero creo que igual es muy buena porque el budismo no puede ser desarrollado de la misma forma aquí en los países de occidente que en los países budistas.

Por ejemplo, en China, la situación es en cierta forma similar a la nuestra. Cuando el budismo llegó a China, este país tenía una cultura muy avanzada y ya diferentes tipos de religión con filosofías profundas. Así que su situación es diferente a otros países; pero los chinos, finalmente, se volvieron budistas porque el budismo es parte inseparable de la cultura china y debido a que inspiró a la literatura china, ellos pudieron discernir a un nivel muy superior las ventajas de la cultura budista, lo que influyó en toda la sociedad.

Creo que si el budismo tiene alguna influencia profunda en nuestra sociedad es algo muy bueno porque tiene tanto que ofrecer, aunque se adopte de forma diferente a la forma tradicional. Nunca será exactamente igual.

Así que la tarea es determinar cómo integrar esta sabiduría a las necesidades del público occidental y que no se vea como una extraña filosofía oriental.

Esta es la canción del futuro ¿cómo hacerla? Necesitamos personas inteligentes que puedan lograrlo.

Eso es lo que sucedió en China cuando muchos intelectuales se sintieron inspirados por el budismo y se hizo parte de la cultura china, hasta los

agricultores adoptaron el budismo. Pero el budismo chino, en sus formas externas, es muy, muy diferente al budismo de la India pero conserva los principios esenciales. Ha absorbido también muchas cosas buenas de otras filosofías chinas pero los principios budistas siguen siendo los mismos.

También hay muy buenas cosas en nuestra cultura que pueden ser combinadas con el budismo, sin problema alguno. En este sentido, el budismo también puede reavivar cosas positivas en nuestra cultura.

Así que, ahora, hagamos algo de recitación y una meditación corta.

Intérprete: pero antes tenemos una participación más.

La persona que habla agradece a todo el personal aquí por participar en algo que ha sido tan útil y también quiere agradecer a la venerable Dhamarama por su contribución con el retiro que ha sido tan significativo para todos. Su sesión sobre Chikun tuvo bastante asistencia, todos se levantaron temprano para estar ahí con ella y quizá muchas personas se acostaron tarde. El habla por todos, al decir que agradece todas las enseñanzas.

Intérprete: espero esto sea suficiente, mañana habrá también agradecimientos.

La persona añade que él ha notado que, algunas veces, en el comedor Dhamarama lava su plato y el plato de Dhammadipa. El nunca vio que él le pidiera su plato a ella para lavarlo en su lugar. El formula esta interrogante desde un punto de occidente en la que esto no es tan bueno.

Esto es pura cultura budista tradicional, algo difícil de cambiar.

Dhamarama dice que una vez ella estaba llevando los platos de Dhamadipa y otro monje y una monja le dijo que no debería hacer eso; ella le respondió que estaba bien porque una mujer es fuerte por dentro y no necesita demostrarlo por fuera.

¿Conoce usted de algunas enseñanzas en español de las que ha impartido o donde podemos leer sobre esto en español?

Bueno, como se han dado cuenta, yo mismo no sé español así que no soy la persona más adecuada a la que deben preguntar. Puedo decirles que hay mucho en inglés y que gran parte de la literatura Pali ha sido ampliamente traducida al inglés. De hecho, el Canon Pali ha sido traducido al inglés.

Ya no tenemos tiempo hoy para hablar sobre el yogacharabumishastra, pero ayer hablamos sobre el pasaje que explica los medios del yoga para comprender que los objetos externos son ilusorios, producidos por nuestra mente pequeña, y comprender a la mente que distingue esos objetos. Esta es la puerta para entender la 'talidad', que es importante entender.

Así que cuando lo comprendamos, no estaremos tan preocupados si esto es así o de otra manera. Todo lo que nos preocupará será la talidad, lo que es importante.

Esto es muy importante para comprender la cultura budista. Todo adquiere sentido si lo vemos desde esta perspectiva.

Tenemos ciertas reglas que seguiremos sin preocuparnos en preguntarnos porque esto es así o de otra manera. Se trata solo de seguir la intuición.

Si desean estudiar este Sutra, lo podrán hacer sin problema ya que existe una traducción al español y será más fácil de comprender.

Ahora hagamos nuestra recitación.

Hoy empezaremos con el Sufra del corazón porque, como hemos dicho, nuestras pequeñas discriminaciones son ilusorias, por eso empezaremos con este Sutra del Corazón.

No deberíamos dejar que nuestras pequeñas distinciones afecten nuestras emociones y mente. Para eso, el Sutra del corazón es muy útil.

Empiezan las recitaciones

Ahora, seguimos con una pequeña meditación para concluir combinando amor con compasión.

Empieza la meditación (silencio)

Eso es todo. Ahora podemos transferir el mérito *(página 12).*

En la página 13 dice: A través de esta virtud, alcanzare el estado del omnisciente y de ese modo superaré todas las limitaciones. Podré liberar a los seres del océano de la existencia cíclica donde las olas del nacimiento, vejez, enfermedad y muerte surgen violentamente. Comparto los méritos que he ganado en la práctica del precioso karma sagrado de la gran vía para que todos los seres sean dichosos en encontrar enseñanzas puras y genuinas. Con mi poder voy a erradicar completamente todas las fuerzas negativas, las doctrinas extremas, la variedad de enseñanzas falsas y en estos los males que afligen a los seres, y que todos los seres a lo largo de sus vidas en los mundos obtengan el mérito y la sabiduría alimentada. De ese modo se convierten en el tesoro inagotable de todas las cualidades, métodos, sabiduría, absorciones.

Muy bien, muchas gracias.

Día 11 Sesión 2

Hoy es nuestro último día, nuestra última oportunidad para comentar algo, así que les contaré una historia.

Las historias nos dan la ventaja de explicar en forma poética lo que ya hemos explicado en una forma aburrida y nada poética.

Si lo explicamos de forma no poética, no le vamos a dar la debida atención.

Así que en los comentarios de Argayuna sobre el gran Sutra o sabiduría trascendental de los 25,000 versos, hay varias historias lindas pero solo les contaré una o dos.

Estas historias son muy ilustrativas. Aun cuando son historias tienen un significado muy profundo.

En un lugar alejado, vivía un hombre solitario que había vivido solo durante muchos, muchos años, sin compañía alguna.

Una noche, de un momento a otro, cuando soñaba con compañía, alguien tocó a la puerta; así que abrió la puerta y vio a una hermosa mujer, semejante a una ninfa, tan hermosa como nunca había visto en su vida. Así que le preguntó: ¿qué puedo hacer por ti? Y esta hermosa mujer respondió: he venido aquí para darte felicidad.

Él estaba muy contento y le dijo: por favor entra, te estuve esperando toda mi vida; le ofrece lo mejor que tenía en la casa y juntos empezaron a beber té cuando escucha que tocan a la puerta nuevamente.

Entonces abre la puerta y ve que hay otra mujer, pero no tan bella; de hecho, parecía una bruja o más fea incluso que una bruja, con unos dientes en punta y él le pregunta: ¿Qué quieres? Ella responde: he venido aquí para darte problemas. Así que él le dice: no, no, no, no te quiero aquí e intenta cerrar la puerta, pero la otra mujer, la bella mujer le dice: oh, no, no hagas eso, ella es mi hermana mayor, tú tienes que permitir que ingrese. Donde quiera que yo vaya, ella necesariamente me acompaña. Nunca podemos estar separadas.

Así que si tú me aceptas a mí, tienes que aceptar a mi hermana. No hay otra forma posible. El pobre hombre estaba muy confundido sin saber qué hacer.

Finalmente dijo que en ese caso prefería vivir solo.

Así que ¿Qué creen ustedes? ¿De qué trata la historia? ¿Quién es la bella mujer y quien la mujer fea? Y ¿Quién el hombre que vive solo?

De hecho, combinamos las enseñanzas de Samatha con algunos conceptos de Yogachara.

Como hemos explicado, el camino del yogachara es interiorizarnos, ignorar los objetos externos. Si hacemos esto, llevaremos nuestra mente a la sabiduría.

Cuando el meditador logra interiorizar la mente con la ayuda de Shamata y Vippasana, descubre que los objetos externos son inseparables de la mente. Siempre creemos que nuestras ideas son objetivas y las de otros son subjetivas.

Hoy en día, puede ver esto más claramente que en cualquier otro tiempo.

Actualmente, esos religiosos fanáticos están matando a miles de personas inocentes porque creen que sus ideas son objetivas. Están firmemente convencidos que están al lado de Dios y pelean por él y para lograr el paraíso. De hecho, están muy apegados a las ideas y a los placeres. En tanto lo estén,

acabaran con todo lo que les incomode. Estas personas creen que para lograr el paraíso, que les dará placer, pueden hacer cualquier cosa como matar.

Este es el dilema que enfrentamos todos si nos apegamos porque podemos reaccionar con violencia y rechazar todo lo que va en contra. No ven ningún pecado en matar porque consideran que la lucha y pelea es por el cielo.

En el caso del budismo, siempre se explica que el objetivo es la liberación del sufrimiento. Pero no se pueden liberar del sufrimiento imponiendo sufrimiento a los demás. Esta es una idea muy equivocada.

Todo lo que el Buda ha enseñado es simplemente el camino para la liberación del sufrimiento. Todo lo que el Buda ha enseñado, independientemente de la doctrina a la que pertenezcan, es para reducir el sufrimiento.

Debido a que empezamos con Argayuna, les contare otra historia del mismo libro.

Seamos estudiante de budismo o no, el objetivo del budismo es alcanzar la otra orilla, la liberación del sufrimiento. Llegar a la otra orilla significa alcanzar la liberación del sufrimiento, así es como lo entienden todas las tradiciones budistas. No hay excepción a esta comprensión.

El Arguya en el texto dice que el intentar la liberación para uno mismo es similar a un conejo que se lanza al río y empieza a nadar sin tocar el fondo, hasta que aprende a nadar para cruzar la otra orilla.

Este nadar es como aprender Samatha y Vippasana. Si lo aprenden tendrán éxito en llegar a la otra orilla.

Argayuna compara el camino del Bodisahttva con el caballo que cruza el río. El camina sobre la arena porque toca el fondo, pero cuando llega a la mitad del camino tiene que nadar hasta la otra orilla donde empezará a caminar sobre la arena.

Esto es equivalente a un elefante real que cruza el río y toca el fondo con sus patas en todos los lugares pero siempre está en control. Estos son medios hábiles para el beneficio no solo de nosotros sino también de otros.

Para hacer esto, hemos dichos que la manera suprema es la vacuidad. ¿Por qué? Porque en la contemplación de vacuidad las pequeñas distinciones que hacemos son irrelevantes.

Esta es la ventaja de comprender el camino del Mahayana y del Bodisahttva. Cuando lo comprendan bien, no hay daño alguno y será útil armonizar estos aspectos.

Los grandes maestros del pasado lo intentaron, intentaron armonizar todos los métodos hábiles. Me aconsejo a mí mismo y a ustedes que aprendan el budismo de esta manera. No busquen las contradicciones, busquen las maneras como armonizar distintas perspectivas. Esa es la mejor manera.

La escuela Yogachara es ejemplo de síntesis de todas las perspectivas enfocada en la mente. La comprensión de la mente es el factor decisivo para comprender la totalidad del budismo.

Cuando otras religiones hablan de Dios, el budismo habla de la mente y sus leyes. Esto se debe a que todos los fenómenos están controlados por la mente. La mente que controla todos los fenómenos no es nuestra mente pequeña sino la mente grande.

Espero que todo esto sea de utilidad para ustedes y que puedan conectarse con lo aprendido en Samatha y Vippasana. He puesto mucho énfasis en la práctica de Samatha como es presentado en el Yogachara porque nos lleva a comprender que todo es mente.

Cuando comprendan que todo es mente, serán más buenos con ustedes y con los demás y no prestarán tanta atención a la pequeña mente discriminadora.

Creo que ninguna otra filosofía explica con tanta claridad cómo es que somos todos prisioneros de nuestra propia mente como lo hace la tradición del yogachara.

Todo nuestro sufrimiento es solo mente así como todas nuestras alegrías son solo mente.

¿Por qué no debemos lastimar a otros? ¿Por qué no debemos matar a otros? Porque ellos también tienen mente. Si entendemos que todo es mente, no seremos crueles ni mataremos sino que respetaremos a los demás; no seremos violentos con otras personas y no nos aferraremos a ideas extremistas. Cuando no nos aferremos a ideas particulares, nos acercaremos a la ‘talidad'.

En la ‘Talidad' no hay distinción entre la idea previa y la siguiente. ¿Por qué sucede esto? Porque al fin y al cabo todo es mente.

Al estudiar así la pequeña mente que discrimina puede tener sabiduría. Cuando la mente se transforma en sabiduría, avanzamos a la otra orilla. Todo esto lo hacemos sin violencia, sin producir karma, solo comprendiendo lo que es la mente.

Ahora caminaremos por 15 minutos y luego meditaremos 45 minutos para después subir para asistir a la fiesta del té.

Que todos nos reencontremos en la tierra pura de Amitava, pero ¿dónde está esa tierra? En la mente.